



# 10月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	水	せわり コッパン	牛乳	カレーやきそば ごぼうサラダ	ふた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ だいこん えだまめ	パン ちゅうかめん さとう	油 ごま油 ごま	623	238	2.5	
2	木	麦ごはん	牛乳	角切りポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ふた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにゃく もやし きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	637	252	2.6	
3	金	食パン スイースト	牛乳	秋やさいのポトフ ポテトサラダ たこさんウインナー(2コ)	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり コーン	パン さつまいも じゃがいも		627	239	3.0	
○今夜は[十五夜]○														
6	月	ごはん	牛乳	秋のおかりごはんのぐ やさいのごまヨアえ なめこじる お月見だいふく	とりにまぜて くぼろう	とり肉 油あげ かまぼこ とうふ みそ	にんじん さやいんげん ごまつな	まいたけ しいたけ キャベツ コーン なめこ だいこん ねぎ	こめ さつまいも さとう 大福	油 ごま	579	228	2.5	
◎図書コラボ[てんぷらばち]◎														
7	火	ごはん (安中米)	牛乳	天どん(天ぷらと天どんのタレ) (とりの天ぷら・かぼちゃの天ぷら) キャベツのふうみあえ とうふとわかめのみそしる	天どんにして たべてね	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり ふくじんづけ だいこん ねぎ	こめ かたくりこ こむぎこ	632	253	3.3	
8	水	ロールパン	フッ レヨ ン	オータムシチュー チキンナゲット 小松菜サラダ	とり肉 ツナ	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ レモン	パン さつまいも さとう	油	634	267	1.8	
9	木	ごはん	牛乳	マーボードウフ ぎょうざ はるさめサラダ	とうふ ふた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま油 ごま	625	272	2.6	
◎目のあいごて◎														
10	金	コッパン アルペリザ	牛乳	まぐろフライ 秋間のうめタルタル ほうれん草のサラダ トマトスープ	まぐろ たまご ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	うめ たまねぎ キャベツ コーン	パン ジャム ひよこまめ マカロニ	こめ油 マヨネーズ	616	246	2.8	
松中保健委員会こんだて「発育のかのうせいをさいだいげんにひきだす食生活のくふう」<チーム1年>														
14	火	ごはん (安中米)	牛乳	ごまつぶつぶのサバみそに カルシウムありすぎサラダ 色とりどり・みそミルクスープ	さば みそ ツナ ベーコン こうどうふ	牛乳 チーズ	ごまつな きょうな にんじん	レモン たまねぎ コーン キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ごま油	609	299	2.5	
松中保健委員会こんだて「発育のかのうせいをさいだいげんにひきだす食生活のくふう」<チーム3年>														
15	水	パック ラーメン	牛乳	のびざりちゃんぽんスープ きよじん春まき アーモンドごさかな	ふた肉 えび なるこ いか とり肉	牛乳 チーズ 小魚	にんじん ごまつな にら	オレンジ しいたけ きくらげ キャベツ もやし うめ	ラーメン 春まきのかわ	油 マーボー	674	347	4.2	
16	木	ごはん	牛乳	なまあげのそぼろに ひじきのピリッとサラダ かき	生あげ ふた肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり かき キャベツ	こめ さとう かたくりこ	ごま油 ラー油	623	281	1.8	
松中保健委員会こんだて「発育のかのうせいをさいだいげんにひきだす食生活のくふう」<チーム2年>														
17	金	ミート鉄 スパゲッティ	牛乳	松松サラダ くわのは入りおからむしパン	ふた肉 レバー おから 生あげ とうじゅう	牛乳 さくらえび	トマト にんじん ごまつな くわのは	たまねぎ しいたけ にんにく	パスタ さとう こむぎこ	油 豆腐バター ごま	657	281	1.8	
20	月	ごはん	牛乳	さんまのかばやき きんぴら キャベツのとんじる	さんま さつまあげ ふた肉 みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう キャベツ ねぎ しょうが	こめ さとう	油 ごま ごま油	582	240	2.5	
21	火	ごはん (安中米)	牛乳	キムタクごはんのぐ 油あげともやしのナムル ちゅうかコーンスープ(卵入り)	まぜてくぼろう	ふた肉 油あげ とり肉 たまご	牛乳	ごまつな かぶ ツイ	しょうが はくさい つぼづけ ねぎ もやし たまねぎ しいたけ コーン	こめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	534	258	2.9
22	水	森とチキンの クリーム パンネ	牛乳	コーンサラダ こめこのガトーショコラ	とり肉	牛乳 生クリーム	パセリ	ぶなしめじ マツタケ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	マカロニ さとう こめこ	油 バター	631	250	1.7	
23	木	ごはん	牛乳	ソースカツ ほねぶとあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ふた肉 油あげ みそ	牛乳 しらす チーズ わかめ	ごまつな チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	648	232	3.1	
【学校給食くんまの日】のこんだて														
24	金	ゆめロール	牛乳	おきりこみ こんにゃくのみそおでん うめとチキンのさっぱりサラダ	とりにまぜて くぼろう	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん うめ はくさい しいたけ ぶなしめじ こんにゃく きゅうり キャベツ	パン おきりこみめん さいも さとう	646	257	2.9	
27	月	運動会のふりかえきょうぎょう日												
29	水	きなこあげパン	牛乳	かみかみサラダ ワンタンスープ	きなこ いか ふた肉	牛乳	きょうな にんじん ごまつな	もやし だいこん はくさい たまねぎ しょうが	パン さとう ワンタンかわ	油 ごま ごま油	576	253	2.5	
30	木	わかめごはん	牛乳	肉じゃが たまごやき キャベツのあさづけ	ふた肉 生あげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう	油	600	248	2.5	
31	金	ロールパン	フッ レヨ ン	ハロウィンハンバーグ かぼちゃサラダ ABCマカロニスープ	ベーコン とり肉 ふた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン キャベツ コーン	パン さとう かたくりこ マカロニ	油	590	209	2.2	

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。  
 ○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー:616Kcal、たんぱく質:20~31g、塩分2g未満  
 下(中学生) エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満

発育の可能性を最大限にひきだす食生活の工夫(10/14、15、17) 学校給食くんまの日(10/24) くんまのきょうぎょう日(10/24)  
 松井田中学校学校保健委員会が立てたこんだて。成長期を生かす栄養素を考えた、取り入れた給食を提供します。詳しくは給食たよりをみてね。 群馬県の食材をたくさん取り入れて、群馬のよさを伝えてもらおうという日です。 粉食文化(こなしょくぶんか)の群馬県。「おきりこみ」は家にある野菜をたっぷり入れて作ります。