



10月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食	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	たんぱく質	食塩相当量	
				主菜・副菜・汁もの	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				
				しょくよくの秋(♡) 今月は秋のみかをたくさん とりいれました	魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
1	水	せわり コッパパン	牛乳	カレーやきそば ごぼうサラダ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 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	ぶた肉	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 スライス	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 キャベツ 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]○				秋のかおりごはんのぐ やさしいごまマヨあえ なめこじる お月見だいふく	ごはんにまぜて くばろう	とり肉 油あげ かまぼこ とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	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
6	月	ごはん	牛乳									706	261	2.8
図書館コラボ[てんぶらばちばち]				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	油	632	253	3.3
7	火	ごはん (安中米)	牛乳									782	298	3.6
8	水	ロールパン	牛乳	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	生クリーム	にんじん こまつな	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	松耀祭のため給食はありません												
66[目のあいごてー]66				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	
10	金	コッパパン ブルーベリータルト	牛乳									787	309	3.7
松中保健委員会こんだて「発育の可能性を最大限にひきだす食生活のくふう」＜チーム1年＞				ごまつぶつぷのサバみそに 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 こうやどうふ	牛乳 チーズ	こまつな 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	
14	火	ごはん (安中米)	牛乳									800	374	3.3
松中保健委員会こんだて「発育の可能性を最大限にひきだす食生活のくふう」＜チーム3年＞				のびざかりちゃんぽんスープ きよじん春まき アーモンドこざかな	ぶた肉 えび なると いか とり肉	牛乳 チーズ 小魚	にんじん こまつな にら	オレンジ さくらげ もやし うめ	ラーメン 春まきのかわ	油 マヨネーズ	674	347	4.2	
15	水	パック ラーメン	牛乳									810	396	4.9
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 ぶた肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ かき	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「発育の可能性を最大限にひきだす食生活のくふう」＜チーム2年＞				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 ぶた肉 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	
20	月	ごはん	牛乳									734	288	2.9
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)	ぶた肉 油あげ とり肉 たまご	牛乳	こまつな カブガイ	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 ペンネ	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 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	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 しらす チーズ わかめ	こまつな 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	
[学校給食ぐんまの日]のこんだて				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 さとう さといも さとう		646	257	2.9	
24	金	ゆめロール	牛乳									798	302	3.4
27	月	麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ シーザーサラダ 秋間のうめゼリー	ぶた肉 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく ぶなしめじ エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	こめ むぎ さとう クルトン	油 豆乳/バター ドレッシング	626	240	2.5	
29	水	きなこあげパン	牛乳	かみかみサラダ ワントンスープ	きなこ いか ぶた肉	牛乳	きょうな にんじん こまつな	もやし だいこん はくさい たまねぎ しょうが	パン さとう ワントンかわ	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	ぶた肉 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 キャベツ 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	牛乳	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 ぶた肉	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		590	209	2.2	
												758	266	2.8

○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。

○栄養師の基準 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



「学校給食ぐんまの日」のこんだて

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。詳しくは給食だよりをみてね。

「学校給食ぐんまの日」のこんだて

群馬県の食材をたくさん取り入れて、群馬のよさを知らせてもらおうという日です。

「ぐんまのきょうとらいうり」のこんだて

「おきりこみ」は家にある野菜をたっぷり入れて作ります。