



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 kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g
				主菜・副菜・汁もの	1群 たんばく質	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			
					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 ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう 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	23.8	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	25.2	2.6
3	金	食パン スライスチーズ	牛乳	秋やさいのポトフ ポテトサラダ たこさんウィンナー（2こ）	ベーコン ウィンナー	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	23.9	3.0
6	月	ごはん	牛乳	秋のかおりごはんのぐ やさいのごまヨアえ なめこじる お月見だいふく	こはんにまぜて くぼろう	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	おみたけ 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	579	22.8	2.5
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じる	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	25.3	3.3
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	ジョア 牛乳 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	26.7	1.8
9	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ はるさめサラダ	とうふ ぶた肉 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	27.2	2.6
10	金	コッパパン アルペリグハ	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 ひよこめ マカロニ	こめ油 マヨネーズ	616	24.6	2.8
14	火	ごはん (安中米)	牛乳	ごまつぶつぷのサバみそに カルシウムあふりすぎサラダ 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	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	29.9	2.5
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	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	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	34.7	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 ぶた肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆 しいたけ きゅうり キャベツ かき	こめ さとう かたくりこ	ごま油 ラー油	623	28.1	1.8
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	ぶた肉 レバー おから 生あげ とうにゅう	牛乳 さくらえび	トマト にんじん こまつな 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	28.1	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 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	24.0	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）	ぶた肉 油あげ とり肉 たまご	牛乳	こまつな カブ ツナ	しょうが はくさい つぼつけ 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	25.8	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 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	25.0	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じる	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 きくらげ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	648	23.2	3.1
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	25.7	2.9
27	月	運動会のふりかえきゅうぎょう日											
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	25.3	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 しらす キャベツ きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう	油	600	24.8	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	20.9	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、たんばく質：20～31g、塩分2g未満

下（中学生） エネルギー：819Kcal、たんばく質：27～41g、塩分：2.5g未満

618	25.7	2.6
763	30.4	3.1

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）

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、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（10/24）

群馬県の食材をたくさん取り入れて、群馬のよさを知ってもらおうという日です。

ぐんまのきょうどいよう日（10/24）

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。