



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			
					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 コッペパン	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 キャベツ だいこん えだまめ	パン ちゅうかめん ごま	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	ごめ 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 やさしいごまマヨえ なめこじる お月見だいふく	ごはん 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	まいだけ しいだけ キャベツ コーン なめこ だいこん ねぎ	ごめ 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） キャベツのぶらみあえ とうふとわかめのみそしる	天どんにして たべね	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 ぶくじんづけ だいこん ねぎ	ごめ 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	松耀祭のため給食はありません											
10	金	コッペパン ブルーベリージャム	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	ごめ油 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 こやうどうふ	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	ごめ 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	しいだけ きくらげ キャベツ もやし うめ	ラーメン 春まきのかわ	油 アーモンド	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 しいだけ きゅうり キャベツ かき	ごめ 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 しいだけ にんにく	ががッティー さとう こむぎこ	油 豆乳バター ごま	657	28.1	1.8
20	月	ごはん	牛乳	さんまのかはやき 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	ごめ 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 油あげともやしナムル ちゅうかコーンスープ（卵入り）	まぜてくぼろう	ぶた肉 油あげ とり肉 たまご	牛乳	しょうが はくさい つぼづけ ねぎ もやし たまねぎ しいだけ コーン	ごめ 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 ご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 マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	マカロニ さとう ごめこ	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しる	ぶた肉 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 きくらげ たまねぎ	ごめ 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 しいだけ 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 さとう		646	25.7	2.9
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 マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	ごめ むぎ さとう クルトン	油 豆乳バター ドレッシング	626	24.0	2.5
29	水	きなこあげパン	牛乳	かみかみサラダ ワナタンスープ	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 ワナタンかわ	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 キャベツ きゅうり しょうが	ごめ 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
											618	25.7	2.6
											763	30.4	3.1

○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



「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。

「ぐんまのきょうどうり（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。