



10月 予定献立表

毎日の給食
しょうかいしています

安中市松井田学校給食センター
給食回数 20回

日	曜日	主食	飲み物	副食	体をつくるもと(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもと(黄)		たんぱく質	たんぱく質	食塩相当量	
				主菜・副菜・汁もの 世界の食料もんだいや、 食品ロスをいさぎして 食卓しよう	1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂				
1	木	ごはん	牛乳	キムタクごはんの具 こうやどうふのごまあえ むらくもじる	ごはんにまぜてくばろう 秋の空にうかぶ雲を たまごでひょうげんしたる	ふた肉 こうやどうふ とうふ たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさい つぼつけ ねぎ キャベツ ぶなしめじ	ごめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	527 705	24.0 29.8	2.7 3.2
2	金	ツイストロール	牛乳	ごぼうとベーコンのシチュー こまつなとツナのサラダ さつまいものフラワーチップ		ベーコン ツナ	牛乳 お好み焼き	パセリ にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	パン はちみつ じゃがいも さつまいも はちみつ	油	621 767	22.8 27.2	2.5 3.1
5	月	ごはん	牛乳	運動会れんしゅうおうえんこんだて 安中産ポークのわらじカツ うましおキャベツ あさりとこまつなのみそじる		ふた肉 あさり 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり にんにく ねぎ	ごめ こむぎこ パンこ さとう	油 ごま油 ごま	643 804	27.4 32.2	2.6 3.0
6	火	ごはん (安中米)	牛乳	世界のりょうり ☆アフリカ☆ ジョロフライスの具 (ガーナ) チャカラカ (南アフリカ) ムルキーヤ (エジプト) マルゴブリン モロヘイヤのスープ	トマトとスパイスのきいた たきごみごはんです。給食では まぜてくばってね。 豆と野菜のにこみ料理 モロヘイヤのスープ	ふた肉 あさり 油あげ みそ	牛乳 のり	赤ピーマン にんじん トマト ピーマン モロヘイヤ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごめ 赤いんげん豆	油 バター	526 651	25.3 29.0	2.3 2.5
7	水	ロールパン	牛乳	ミートローフ 秋やさいのポトフ風スープ ぶどうの味くらべ (紫ぶどうと黄緑ぶどう)		ふた肉 とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ぶどう	パン さつまいも パンこ さとう		589 729	24.9 29.6	2.6 2.9
8	木	ごはん	牛乳	かますのかばやき きりぼし大根のふくめに みそけんちんじる		かます さつまいも 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しらたき だいこん ごぼう ねぎ しょうが しらたき はくさい	ごめ かたくりこ さとう さといも	油 ごま ごま油	582 736	23.9 29.2	2.1 2.4
9	金	キャロット ソーススパ ゲッティー	牛乳	10月10日 目のあいごデー かぼちゃサラダ ブルーベリーケーキ		ふた肉 とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ きゅうり レモン ブルーベリー にんにく	おがけ さとう こめこ こむぎこ はちみつ	油 おがけ おがけ	684 743	22.8 25.1	1.4 1.4
13	火	麦ごはん (安中米)	牛乳	マーボー豆腐 ぐんまやさいのナムル ヨーグルト		とうふ ふた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にら ほうれん草 にんじん	ねぎ たけのこ しょうが しいたけ キャベツ にんにく	ごめ さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	583 726	27.8 32.1	1.9 2.1
14	水	パックラーメン	フッレ レシアン	もやしたっぷりみそラーメンのスープ 青のりポテトビーンズ かき		みそ ふた肉 だいす	ショア あおのり	にんじん	にんにく しょうが もやし えのきたけ ねぎ かき	ラーメン じゃがいも かたくりこ	油 ごま油 ラー油	592 714	27.6 32.4	2.9 3.3
15	木	ごはん	牛乳	世界のりょうり ☆ちゅうごく☆ チンジャオロースー ヘルシーしゅうまい わかめスープ		ふた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ	ごめ さとう かたくりこ しゅうまいの皮	ごま油 油 ごま	538 697	26.1 30.0	2.2 2.8
16	金	ごはん	牛乳	国連が定めた「世界食料デー」 秋やさいのあますあんかけ こんさいのごま風味じる エコつくだに	だしをとったあとの 「にぼし」と「こんぶ」を つくだににします	とり肉 生あげ みそ	牛乳 こんぶ にぼし	にんじん ピーマン こまつな	しょうが れんこん だいこん ねぎ ごぼう	ごめ さとう かたくりこ さつまいも さといも	油 ごま油 ごま	637 788	25.8 29.8	2.3 2.6
19	月	ごはん	牛乳	毎月19日は「食育の日」 さばのみそに 鉄分たっぷり七色に 大根のすましじる		さば みそ とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 だいこん菜 こまつな	しょうが しいたけ だいこん	ごめ さとう	ごま 油	616 775	24.6 29.1	2.4 2.9
20	火	麦ごはん (安中米)	牛乳	運動会れんしゅうおうえんこんだて 運動会れんしゅうおうえんスープカレー スパイシーピクルス キャロットオレンジゼリー ミルクケーキ		とり肉 さば みそ	牛乳	トマト かつ にんじん パセリ 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが セロリ なす だいこん きゅうり みかん レモン	ごめ さとう じゃがいも	油	587 720	22.9 26.4	1.8 1.9
21	水	きなこ あげパン	牛乳	大豆とチキンのサラダ ワンタンスープ		きな粉 だいす ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ しょうが にんにく	パン さとう ワンタン皮	油 ごま油	584 705	25.0 29.4	2.3 2.8
22	木	上州かみなり ごはん	牛乳	【学校給食ぐんまの日】のこんだて ぐんまのねぎこんコロッケ(りー) キャベツのごまあえ こしねじる		みそ ふた肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも	油 ごま	610 789	23.5 28.3	2.8 3.4
23	金	ゆめロール	牛乳	ぐんまの郷土食(きょうどしよく) おきりこみ キャベツのあさづけ こんにゃくのみそおでん(中2コ)		とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん はくさい しいたけ ぶなしめじ キャベツ きゅうり こんにゃく	パン おきりこみめん さといも さとう		634 786	23.7 28.1	2.9 3.4
26	月	手づくりピザ	牛乳	枝豆サラダ 3群4群スープ ヨーグルト	小学校振替休日	とうふ 豆腐 ベーコン ウィンナー	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	ごめ さとう さとう	おがけ 油	781	28.9	4.2
27	火	ペスカトーレ	牛乳	世界のりょうり ☆イタリア☆ コールスローサラダ ぐりとぐらのカステラ		いか えび あさり ツナ たまご	牛乳 チーズ お好み焼き ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり コーン	おがけ さとう こむぎこ はちみつ	油 バター おがけ おがけ	653 753	26.9 30.9	2.1 2.4
29	木	わかめごはん	牛乳	ほうれん草いりたまごやき 肉じゃが キャベツのうめマヨあえ		たまご ふた肉 生あげ	牛乳	ほうれん草 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	わかめ ごめ さとう じゃがいも	油 ごま	620 764	25.9 30.0	2.5 3.2
30	金	ロールパン	牛乳	かぼちゃのミートパイ・ケチャップ ドラキュラスープ 花みかん	ケチャップでパイに おはけの顔をかく	ふた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん 赤ピーマン トマト	たまねぎ ピーズ みかん	パン さとう きょうざの皮 こむぎこ マカロニ	油 おがけ おがけ	686 749	22.9 24.8	2.5 2.7

○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。
○栄養士の基準 上(小学3・4年生) エネルギー: 636Kcal、たんぱく質: 21~32g、塩分2g未満
下(中学生) エネルギー: 835Kcal、たんぱく質: 27~42g、塩分: 2.5g未満

<ハンガーマップ>
世界のさがじょうたいが一目でわかるようにした
地図のこと。オンラインで無料でみることが出来ます。



期間
平均