



群馬の産物をしろう・食べよう



10月24日は、「学校給食ぐんまの日」です。この日は、群馬の食の恵みのすばらしさを知ってもらおうと、制定されました。

10月は、この日に限らず、1か月を通して、群馬県産の食材を使用した献立としました。お昼の放送やおたよりなどを通して、県内産の食材をお知らせするので、「今日は何が群馬県の食材かな?」と、放送をよく聞いてくださいね。

ハロウィン献立などのお楽しみメニューもお楽しみに☆

献立表にも、県内産の食材を太字にしたので、確認しましょう!

栄養価基準値	
エネルギー	640kcal
たんぱく質	18~32g
食塩相当量	2.5g以下

日 / 曜	主食	飲み物	おかず(主菜・副菜)	しょくひんのはたらき			栄養価
				きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	
				ねつやちからになる	ほねやは、ちやにくなる	からだのちようしをどとのえる いろのうすいやさい	
3 / 火	バターロール		カレーうどん だいずとツナのサラダ	パン うどん じゃがいも あぶら さとう	ぶようちやう ぶたにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ おび キャベツ ぶようち	657 24.3 2.8
4 / 水	むぎごはん		いわしのかばやき きのこのたまごとしじる くるみつきなごだんご	おび ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま しらたまだんご	ぶようちやう いわし たまご とうふ きなこ	にんじん しょうが えのきたけ しめじ しいたけ おび	662 24.9 1.6
5 / 木	ガーリックトースト		あきのクリームスープ ハニーマスタードサラダ	パン マーガリン さつまいも くり あぶら ごまごこ パター はちみつ	ぶようちやう なまクリーム ベーコン とりにく いんげんまめ チーズ	にんじん おび たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ キャベツ ぶようち	580 20.3 2
6 / 金	ごもくあなげごはん		ワンタンスープ くだもの(かき)	おび ごはん かたくりこ あぶら ワンタン	ぶようちやう えび いか ぶたにく	にんじん おび たまねぎ しめじ にんにく しょうが おび もやし しいたけ かき	608 24.6 1.4
10 / 火	せわりコッペパン		ソースやきそば とうもろこしのスープ なししいせりーポンチ	パン ちやうかめん あぶら かたくりこ せりー	ぶようちやう ぶたにく たまご さくらえび とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし せし ピーマン バナナアップル もも みかん	579 24.1 2.4
11 / 水	あきいっぱいごはん		がんものふくめに いしかりじる	おび ごはん くり あぶら さとう バター ジャがいも	ぶようちやう とりにく がんもどき さけ みそ	にんじん おび だいにん えのきたけ	576 22.5 2.5
12 / 木	きなこあげパン		ぶたにくとだいごんのスープ ひじきサラダ	パン さとう あぶら マロニー ごま	ぶようちやう きなこ ぶたにく ひじき	にんじん しょうが だいにん おび きょうな とうもろこし ぶようち	607 23.9 2.8
13 / 金	むぎごはん ふりかけ		しおさばのごまマヨやき ぶたにくとこんさいのいためもの かきたまじる	おび ごはん かたくりこ ごま マヨネーズ さとう あぶら ジャがいも	ぶようちやう さば ぶたにく とうふ たまご	にんじん にんにく ごぼう れんこん えためめ しょうが おび	678 32.3 2.1
16 / 月	なめし		あげじゃがのそぼろに みそけんちんじる くだもの(グレープフルーツ)	おび ごはん ごま じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	ぶようちやう みそ ぶたにく とうふ こうやどうふ	にんじん たまねぎ たけのこ おび しいたけ グリンピース こんにゃく ごぼう だいにん グレープフルーツ	669 22.5 2.7
17 / 火	むぎごはん		ポークカレー シーフードサラダ くだもの(バナナ)	おび ごはん じゃがいも アーモンド あぶら さとう	ぶようちやう わかめ ぶたにく チーズ いか えび	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし パナナ	661 24.6 2.5
18 / 水	ミルクパン		さげのトマトソース かぼちゃのサラダ キャベたまスープ	パン パター かたくりこ さとう マカロニ あぶら マヨネーズ	ぶようちやう さけ たまご ベーコン いんげんまめ	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんにく キャベツ とうもろこし	579 28.4 2.5
19 / 木	こめつごはん		おつきりこみ ちくわのしやくあげ(カレー・あおのり) ごまあえ	パン うどん さとも ごま さとう あぶら てんぷらこ	ぶようちやう ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ あおのり	にんじん おび キャベツ もやし	664 27 3.1
20 / 金	むぎごはん		ぶたにくのパンこやき きゅうりのしおこんぶあえ じゃがいものみそしる	おび ごはん マヨネーズ パンこ あぶら ごま ジャがいも	ぶようちやう ぶたにく チーズ こんぶ みそ	にんじん おび キャベツ	636 24.1 2.4
23 / 月	ココアパン		ちゃんぽんめん ブロッコリーとツナのサラダ	パン あぶら ちやうかめん さとう	ぶようちやう ぶたにく なると えび ツナ	にんじん しょうが もやし とうもろこし はくさい キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ぶようち	585 25.2 3.5
24 / 火	むぎごはん ぐんまのなつとう		やわらかガーリックチキン チンゲンサイとぶたにくのいためもの なめこじる	おび ごはん あぶら さとう	ぶようちやう おび ぶたにく とうふ みそ	にんじん おび キャベツ	635 31.6 2.4
25 / 水	エビピラフ		ポトフ チキンサラダ くだもの(オレンジ)	おび ごはん バター ジャがいも さとう あぶら	ぶようちやう えび とりにく ベーコン ぶたにく	にんじん にんにく キャベツ もやし とうもろこし しょうが オレンジ	576 23.4 2
26 / 木	パーカーハウス		チーズハンバーグ ジャーマンポテト キャベツスープ	パン さとう じゃがいも パンこ パター	ぶようちやう ベーコン とりにく ぶたにく チーズ いんげんまめ	にんじん エリンギ たまねぎ にんにく キャベツ	626 26.3 3.1
27 / 金	じゃこチャーハン		きりほしだいごんのナムル にくだんごスープ	おび ごはん ごま あぶら しらすたき さとう かたくりこ	ぶようちやう しらすほし いか とりにく ぶたにく	にんじん おび にら きりほしだいごん しいたけ ぶようち はくさい たまねぎ	578 24.4 2.7
30 / 月	わかめごはん		タラのみみじやき ごもくまめ さつまじる	おび ごはん ごま マヨネーズ さとう あぶら さつままいも	ぶようちやう たら だいず とりにく こんぶ ぶたにく みそ	にんじん れんこん ごぼう だいにん おび しいたけ こんにゃく	602 26.5 2.6
31 / 火	かぼちゃむしパン		きのごスバゲティ はくさいとたまごのスープ	ホットケーキミックス はちみつ パター スバゲティ かたくりこ	ぶようちやう いか ベーコン たまご とりにく	にんじん えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ にんにく しょうが はくさい	578 22.7 2.3

★今月の七区野菜★

ごぼう ピーマン にら

※お知らせ
10月分の給食費の引き落とし日は、10月31日(火)です。
4,630円です。よろしくお願致します。

*材料の購入等の都合により献立を変更する場合があります。

今月の予定

2日(月) 運動会振替休業日 給食なし
17日(火) 就学時健診
18日(水) 市陸上大会 選手給食なし
25日(水) 2,3年生秋の旅行 給食なし
26日(木) 1,4年生秋の旅行 給食なし

栄養価平均	
エネルギー	616kcal
たんぱく質	25.2g
食塩相当量	2.5g