

日 曜	主食 (ご飯・パン)	飲 み 物	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)	体の組織をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・大豆・大豆加工品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂	
2月	こぎつねご飯	牛乳	ツナ和え チゲ汁	油揚げ 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら さやいんげん	かんぴょう キャベツ レモン 玉葱 キムチ えのきだけ にんにく 生姜 葱	麦ご飯 砂糖	油	771Kcal 31.2g 3.2g
3火	チーズパン	牛乳	スパゲティナポリタン シーフードサラダ ヨーグルト	豚肉 チーズ いか えび	牛乳わかめ ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン	玉葱 マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ きゅうり レモン	パン スパゲティ 砂糖	油	827Kcal 36.0g 3.6g
4水	陸上記録会のため給食無し(弁当を持参してください)									
5木	はちみつパン	牛乳	きつねうどん くきわかめの金平 果物	豚肉 油揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	葱 こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ ぶどう	パン うどん 砂糖	油 ごま	770Kcal 33.5g 4.0g
6金	麦ご飯 ふりかけ	牛乳	さばの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	さば みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 大根 葱 こんにゃく ごぼう	麦ご飯 砂糖	油 ごま	826Kcal 39.6g 3.0g
10火	目に良い献立 黒ごまきな粉揚げパン	牛乳	わかめサラダ ワントンスープ	豚肉 いか きな粉	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり レモン 葱 もやし しいたけ	パン 砂糖	油 ごま ごま油	803Kcal 28.5g 2.9g
11水	麦ご飯	牛乳	チキンカレー ミックスサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 きゅうり キャベツ	麦ご飯 砂糖 とうもろこし	油 アーモンド	893Kcal 25.9g 3.2g
12木	バターロール	牛乳	すいとん 磯煮 フルーツヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん	大根 葱 ごぼう しめじ こんにゃく パナ もも りんご みかん 洋梨	パン 小麦粉	油	800kcal 33.7g 3.0g
13金	たのっこランチメニュー 麦ご飯	牛乳	豚キムチ フラワーポテト 青菜ときのこのスープ 果物	豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	もやし 白菜 キムチ にんにく 生姜 葱 玉葱 しめじ えのきだけ みかん	麦ご飯 さつま芋 マーロ	油	827Kcal 27.7g 2.6g
16月	菜飯	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き おかか和え 田舎汁	鮭 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ	麦ご飯	油	783Kcal 36.8g 2.5g
17火	キャロットパン	牛乳	ちゃんぽん麺 春巻 杏仁フルーツ	いか 卵 なると オスターソース	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ だけのこ 生姜 しじみ もも りんご 洋梨 みかん	パン 中華麺	油 ごま油	974Kcal 29.4g 2.8g
18水	チキンライス	牛乳	いかくんサラダ キャベツスープ	鶏肉 いかのくんせい ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース パセリ	玉葱 生姜 にんにく マッシュルーム切干大根 きゅうり セロリ キャベツ 白いんげん豆	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油 バター	787Kcal 27.7g 3.5g
19木	ミルクパン	牛乳	パンネのクリーム煮 大豆とツナのサラダ	鶏肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム 白いんげん豆 キャベツ きゅうり	パンパンネ じゃが芋 砂糖	油 バター	793Kcal 29.9g 3.1g
20金	かしわ丼	牛乳	なめこ汁 果物	鶏肉 高野豆腐 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	玉葱 しらたき 葱 大根 なめこ みかん	麦ご飯 砂糖	油	818Kcal 35.3g 2.6g
23月	学校給食ぐんまの日献立 麦ご飯	牛乳	群馬の納豆 炒り鶏 とんとんじり TONTON汁	納豆 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく 葱 しめじ 生しいたけ 大根 ごぼう 生姜	麦ご飯 砂糖 小麦粉 里芋	油 バター	807Kcal 37.6g 2.3g
24火	こめっこぱん 高崎みさとの ブルーベリージャム	牛乳	おっさりこみプロジェクト献立 おっさりこみ ごま和え 果物	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	葱 しめじ ごぼう 大根 キャベツ りんご ブルーベリー	パン うどん 里芋	油 ごま	766Kcal 34.3g 3.0g
25水	麦ご飯	牛乳	さんまのかば焼き もみ漬け みそ汁	さんま 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 生姜 しめじ なす	麦ご飯 砂糖 小麦粉 かたくり粉	油 ごま	804Kcal 28.5g 2.0g
26木	ロールパン	牛乳	ポークビーンズ イタリアンスープ ナタデココヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉葱 にんにく キャベツ 白いんげん豆 干しぶどう ナタデココ みかん もも りんご 洋梨 パナ	パン じゃが芋 砂糖 パン粉	油 オリーブオイル	773Kcal 33.6g 3.8g
27金	合唱コンクール、学習発表会のため給食無し(弁当を持参してください)									
30月	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ	豚肉 豆腐 みそ いか 卵 焼豚	牛乳	にんじん にら	葱 だけのこ 生姜 しいたけ にんにく キャベツ もやし きゅうり	麦ご飯 かたくり粉	油 ごま油	806Kcal 34.0g 2.6g
31火	丸パン	牛乳	ハンバーグきのこソースかけ チーズサラダパンブキンポタージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 白いんげん豆	パン 砂糖 上新粉	油 バター	899Kcal 34.5g 4.2g

10月の給食目標

・食べ物の栄養について知ろう・地域の食材を知ろう

※献立内容は材料等の都合により変更になることがあります。

※今月のなす、里芋、さつま芋は七区でとれたもので、しめじは吉井の金子園、23日の生しいたけはJAたのぶじのものです。

今月の平均値 (基準値)

エネルギー 817kcal (820kcal)
たんぱく質 32.5g (25~40g)

※10月24日は学校給食ぐんまの日です。給食に県内の農産物をたくさん使い、みなさんに群馬県の豊かな自然のめぐみに気づいてもらえるよう、食塩相当量 3.0g (3.0g未満) 群馬県の教育委員会が平成13年に制定しました。給食では前日の23日に学校給食ぐんまの日献立を実施します。七区で採れた里芋や群馬の納豆、高崎産ゆめまつりなど、地産農産物をたくさん使用します。また、24日は県のおっさりこみプロジェクトの一環で、おっさりこみを給食に出します。群馬の郷土料理を、感謝の気持ちを持っていただきます。

※10月分の給食費は5,600円で振替日は10月31日(火)です。残高不足で引き落とし不能にならないよう、お願いいたします。

〈給食に関わる行事〉

4日(水) 陸上記録会(給食なし)、9日(月) 体育の日、10日(火) 目の愛護デー、24日(月) 学校給食ぐんまの日、27日(金) 合唱コンクール、学習発表会(給食なし)