



| 日 | 曜日 | パン・ごはん | のみのもの | おかず | しょくひんのはたらき | | | えいようか |
|----|----|---------|-------|--|--|--|--|-----------------------------------|
| | | | | | き:ねつやちからになる | あか:ちやにくになる | みどり:からだのちようしをととのえる | |
| 3 | 火 | むぎごはん | | さんまのもみじに キャベツのごまあえ さつまじる なし | むぎごはん さつまいも さとう でんぶん ごま | ぎゅうにゅう さんま とりく みそ | にんじん キャベツ もやし ごぼう ねぎ なし こんにやく | エネルギー たんぱく質 しょくえん しょうりょう |
| 4 | 水 | バターロール | | パンネのトマトに チーズサラダ | パン パンネ じゃがいも さとう あぶら オリブオイル | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ひよこまめ | にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース | 662 23.3 2.3 |
| 5 | 木 | むぎごはん | | きのこストロガノフ ブルーベリーヨーグルト 前高連携献立 | むぎごはん さとう バター あぶら ナタデココ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト | にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム パナナ もも みかん バイナップル ブルーベリージャム | 706 23.2 2.5 |
| 6 | 金 | むぎごはん | | あつあげのオイスターソースいため はるさめスープ | むぎごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とりく あつあげ | にんじん チンゲンサイ にら しょうが ねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ とうもろこし | 606 23.5 1.9 |
| 10 | 火 | むぎごはん | | さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの きのこのたまごとじじる | むぎごはん さとう でんぶん マヨネーズ あぶら ごま | ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ たまご | にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ しめじ えのきだけ ねぎ | 627 29.8 2.1 |
| 11 | 水 | ココアあげパン | | チキンサラダ えびだんごスープ | パン さとう あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう チーズ とりく えびだんご きなこ | にんじん パセリ きゅうり キャベツ しょうが もやし とうもろこし | 620 22.4 2.3 |
| 12 | 木 | わかめごはん | | ごぼうとぶたにくのごまいため いなかじる 前高連携献立 れいとうパイナップル | ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ | にんじん ごぼう ねぎ しめじ えだまめ だいこん こんにやく バイナップル | 585 22.6 2.8 |
| 13 | 金 | むぎごはん | | さばのみそに はりはりづけあえ しらたまじる | むぎごはん でんぶん しらたま | ぎゅうにゅう さば とりく しおこんぶ | にんじん こまつな きゅうり キャベツ しめじ たくあん | 657 22.2 2.1 |
| 16 | 月 | アップルパン | | ソースやきそば スーミータン フルーツヨーグルト | パン やきそばめん でんぶん あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト | にんじん あおピーマン みつば キャベツ もやし とうもろこし パナナ もも みかん パイナップル | 635 23.7 3.8 |
| 17 | 火 | むぎごはん | | さばのしおやき いそに こまつなのみそしる | むぎごはん じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ たいず ひじき みそ | にんじん こまつな しめじ こんにやく | 659 30.9 2.6 |
| 18 | 水 | クロワッサン | | とうにゅうスパゲッティ オニオンスープ オレンジ だるまランチ | パン スパゲッティ バター | ぎゅうにゅう ベーコン えび とうにゅう しらす チーズ わかめ | にんじん こまつな にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えだまめ オレンジ | 553 21.7 3.2 |
| 19 | 木 | むぎごはん | | マーボーどうふ ぶたにくとだいこんのスープ | むぎごはん さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | にんにく しょうが たけのこ だいこん ねぎ ほししいたけ | 623 25.4 2.6 |
| 20 | 金 | にくどん | | じゃこサラダ なめこのみそしる | むぎごはん さとう ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちりめんじゃこ | にんじん こまつな さやえんどう たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ なめこ きゅうり キャベツ しらたき | 590 26.0 2.4 |
| 23 | 月 | ぐんまるくん | | おつきりこみ スナックレバー りんご | パン おつきりこみめん さといも さつまいも さとう あぶらアーモンド | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー | にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん しめじ りんご | 685 21.5 2.5 |
| 24 | 火 | むぎごはん | | まめいりチキンカレー わかめサラダ 前高連携献立 | むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう とりく たいず チーズ わかめ | にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし | 726 21.2 3.7 |
| 25 | 水 | こめつこぱん | | やまいもとキャベツのコロッケ チンゲンサイのごまマヨあえ トントンじる 前高連携献立 | パン じゃがいも さとう すいとん あぶら ごま マヨネーズ バター コロッケ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ グリーンピース ごぼう えのきだけ しょうが こんにやく オレンジ | 666 23.3 2.6 |
| 26 | 木 | むぎごはん | | こがねに たぬきじる オレンジ | むぎごはん じゃがいも でんぶん あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ さつまあげ | にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ グリーンピース ごぼう えのきだけ しょうが こんにやく オレンジ | 627 23.6 2.3 |
| 27 | 金 | むぎごはん | | さけのきのこソースがけ カレーワントンスープ | むぎごはん さとう でんぶん ワンタン | ぎゅうにゅう さけ とりく | にんじん チンゲンサイ えのきだけ しめじ エリンギ もやし ほししいたけ たまねぎ | 596 26.8 1.9 |
| 30 | 月 | ミルクパン | | てりやきチキン かぼちゃサラダ もりのきのこスープ | パン じゃがいも あぶら しょうしんこ マヨネーズ バター | ぎゅうにゅう とりく やきぶた ベーコン なまクリーム | にんじん かぼちゃ パセリ きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム なめこ しめじ えのきだけ | 650 26.8 2.8 |
| 31 | 火 | むぎごはん | | さんまのかばやき カリカリサラダづけ もずくのみそしる | むぎごはん じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら ごま | ぎゅうにゅう さんま あつあげ みそ ちりめんじゃこ もずく | にんじん しょうが キャベツ きゅうり かぶ はくさい | 707 25.5 1.8 |

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。

1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

♪ 今月の予定 ♪

5日(木) 就学時健診

18日(水) 高崎市陸上競技大会

19日(木) 3年生校外学習

23日(月) おつきりこみ献立

24日(火) 4年生校外学習

25日(水) 学校給食ぐんまの日献立

※学校給食ぐんまの日は10月24日ですが、4年生が不在のため、西部小では、25日に県内産農産物をたくさん使って給食をつくります。

平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
639kcal 24.2g 2.5g

今月の給食目標

あとかたづ 後片付けをきちんとしよう

★今月の高崎産・群馬県産の食材★

キャベツ・きゅうり・こまつな・ほうれんそう

チンゲンサイ・もやし・なし・しめじ

10月の給食費の引き落とし日は、10月31日(火) 4,630円です。