



10がつのこんだてひょう



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のえる		
2	火	ミルクパン		パンネのクリームにアーモンドサラダ オレンジ	パン ペンネ じゃがいも くるみごこ アーモンド パター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース もやし キャベツ オレンジ	エネルギーたんぱく質 654 21.9 2.2
3	水	ごはん		さんまのかばやき ごまあえ なめこのみそしる	ごはん でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ なめこ	651 24.0 2.3
4	木	ソフトフランスパン		チリコンカン ABCスープ ヨーグルト	パン マカロニ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ウィナー だいたい ヨーグルト	にんじん あおピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	613 26.7 3.1
5	金	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん		しらたまじる みかん	むぎごはん しらたま でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん こまつな さやえんどう	ごぼう たまねぎ ほししいたけ みかん しらたき	646 22.8 1.6
9	火	バターロール		きのこスパゲッティ チキンサラダ オレンジ	パン スパゲッティ パター オリーブオイル ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	えのきだけ しめじ マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ オレンジ	624 22.8 2.1
10	水	むぎごはん		さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいごんのにもものわかめのみそしる	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん インゲン	きりぼしだいごん ほししいたけ ねぎ もやし	626 28.9 2.1
11	木	きなこあげパン		ツナサラダ ワンタンスープ	パン ワンタン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ きなこ	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし しょうが ねぎ にら レモンじり	639 23.1 2.5
12	金	むぎごはん		チキンカレー コールスローサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが おろしりんご キャベツ きゅうり とうもろこし	702 19.4 3.0
15	月	むぎごはん		こがねにかきたまじる たかききはるなのなし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ たまご	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ グリンピース ほししいたけ こんにやく なし	633 23.5 2.0
16	火	おつきりこみ献立 ピストレ はるなのうめジャム		おつきりこみ カムカムあげ	パン おつきりこみめん さといも さつまいも あぶら アーモンド でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく かえりにほし だいたい	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん ほししいたけ しめじ ごぼう うめジャム	672 22.7 2.6
17	水	むぎごはん		いわしのみぞれに いそにとんじる	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいたい あぶらあげ みそ	にんじん	いんげん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	645 28.9 2.2
18	木	こめっこぼん		ようふうにごみハンバーグ グリーンサラダ たまごスープ	パン さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン たまご わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし マッシュルーム	584 25.5 3.4
19	金	むぎごはん		はなだかやさいのいろどりあげ えびだんごスープ オレンジ だるまランチ	むぎごはん さつまいも あぶら さとう でんぶん はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく えびだんご	にんじん あおピーマン	しょうが なす ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ もやし とうもろこし オレンジ	646 19.8 1.6
22	月	むぎごはん		さけのしおやき はりはりつけあえ けんちんじる	むぎごはん さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ しおこんぶ とうふ	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ こんにやく	580 28.2 2.1
23	火	学校給食ぐんまの日献立 まるパン		やまいもとキャベツのコロッケ ごぼうサラダ トントんじる 前高連携献立	パン じゃがいも コロッケ こむぎこ あぶら パター マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん インゲン	ごぼう キャベツ にんにく ねぎ しょうが だいこん たまねぎ しめじ えのきだけ	595 20.9 2.4
24	水	むぎごはん		さばのなんぶやき こんにやくサラダ こしねじる	むぎごはん さといも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ ねぎ ごぼう	640 28.4 2.2
25	木	カレークリームスパゲッティ		ミックスサラダ おうとうのヨーグルトがけ	スパゲッティ パター オリーブオイル さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ トマト	にんにく たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり とうもろこし もも	649 23.5 2.1
26	金	むぎごはん		ぶたキムチ てづくりにくだんごスープ フルーツパバロア	むぎごはん あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき たまご せらチン	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい キムチ しょうが ねぎ もやし にら もも パイナップル パナナ	656 26.6 2.5
29	月	げんきパワーどん		もずくスープ パナナ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ もずく	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ はくさい しめじ だいこん たけのこ ほししいたけ パナナ	597 24.6 2.3
30	火	パーカーハウス		しろみざかなフライ コーンサラダ シンデラスープ	パン あぶら さとう こむぎこ パンこ パター	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ひよこまめ なまクリーム	にんじん かぼちゃ	とうもろこし キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	694 24.2 3.0
31	水	ごまごはん		いりどり てづくりすいとんじる みかん 前高連携献立	ごはん でんぶん さとう あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ ししいたけ だいこん ねぎ しめじ みかん こんにやく	614 22.7 2.0

☆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。

平均 エネルギー たんぱく質 しょくえんとうりょう 食塩相当量

★栄養価の基準値は、エネルギー 650kcal たんぱく質 25g 食塩相当量 2.0g です。

636kcal 24.2g 2.3g

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。

今日より、文部科学省より学校給食栄養価摂取基準の改定に伴い、基準値が変更しました。

♪ 今後の予定 ♪

- 4日(木) 就学時検診 18日(木) 3年生校外学習
- 16日(火) おつきりこみ献立 23日(火) 学校給食
- 17日(水) 高崎市陸上競技大会 ぐんまの日献立
- 24日(水) 4年生校外学習

★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 チンゲンサイ
だいこん にら ねぎ しめじ さといも なし

※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、23日に県内の農産物をたくさん使って給食をつくりまします。

10月の給食費の引き落とし日は、10月31日(水) 4,630円です。

今月の給食目標

後片付けをきちんとしよう

