



10月献立予定表



群馬の産物を知ろう・食べよう



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

10月は、この日に限らず1か月を通して、群馬県内産の食材を使用した献立になっています。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、今日は何が群馬県産の食材か放送をよく聞いてください。

群馬県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	650kcal
たんぱく質	18~32g
食塩相当量	2g以下

日 ／ 曜	主食	飲み物	おかず（主菜・副菜）	しょうひんのはたらき				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、ちやくになる	からだのちようしをとのえる		
2 ／ 火	ロールパン		ポークビーンズ れんこんサラダ くだもの(バナナ)	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく さとう ごま	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ きゅうり れんこん	640 25.6
3 ／ 水	むぎごはん		さんまのかば焼き しおこんぶのあえもの かきたまじる	むぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とうふ たまご	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	613 22.2 2.2
4 ／ 木	ミルクパン		シーフードトマトクリームパゲティ コルスローサラダ	パン バター スパゲティ あぶら ごまごこ さとう	ぎゅうにゅう えび いか ぼたて	にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	638 23.8
5 ／ 金	ぶたにくときのこの あんかけどん		とうふわかめのスープ クリーミーフルーツ	むぎ ごはん あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん	しょうが しめじ はくさい えだまめ きょうな えのきたけ ししいたけ もやし パイン バナナ エリンギ たまねぎ にんにく もも みかん	648 25.9 1.5
9 ／ 火	バーガーハウス		タンダーチキン ポテトマカロニサラダ イタリアンスープ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ヨーグルト チーズ いんげんまめ ベーコン	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ	658 28.5 2.6
10 ／ 水	あきいっばいごはん		がんものふくめに とんとんじる くだもの(オレンジ)	ごはん さとう くり あぶら ごまごこ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう	しめじ たまねぎ えのきたけ だいこん しょうが オレンジ	604 24.1 2.3
11 ／ 木	アーモンドあげパン		だいたずとツナのサラダ ワンタンスープ	パン アーモンド さとう あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう だいたず ツナ ぶたにく	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ もやし ししいたけ	612 23.1 2.2
12 ／ 金	むぎごはん		ぶたにくのパンこ焼き のりずあえ さといものみそじる	むぎ ごはん マヨネーズ パンこ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ のり あぶらあげ みそ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	656 25 1.9
15 ／ 月	ちゅうかさいはん		とうがんとはるさめのスープ フラワーポテト	ごはん さとう はちみつ あぶら かたくりこ はるさめ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ とうもろこし とうがん	574 16.7 1.2
16 ／ 火	こめつごはん		さげのフレーク焼き チキンサラダ まめのカレースープ	パン マヨネーズ パンこ さとう じゃがいも コンフレーク あぶら バター	ぎゅうにゅう さげ とりにく チーズ いんげんまめ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく えだまめ	601 30.7 3
17 ／ 水	なめし		とりにくのアップルソース きんぴら ふとわかめのみそじる	むぎ ごはん さとう ごま あぶら ふ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ みそ	にんじん	しょうが りんご こんにやく たまねぎ ごぼう えのきたけ れんこん ごぼう おねぎ	610 23.8 3
18 ／ 木	ごもくらーめん		にたまご かぼちゃのグラッセ	ちゅうかめん あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いんげんまめ	にんじん かぼちゃ	もやし キャベツ しいたけ しょうが	585 24.8 3
19 ／ 金	むぎごはん ぐんまのなっとう		なまあげのそぼろに けんちんじる くだもの(かき)	むぎ ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ なっとう とりにく なまあげ こうやどうろ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく しょうが ごぼう だいこん ねぎ かき	661 29 2.2
22 ／ 月	さつまいもごはん		さばのかおり焼き きりぼしだいこんのもの ごまつなのみそじる	ごはん さつまいも ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば さつまあげ なまあげ みそ	にんじん ごまつな	きりぼしだいこん ねぎ もやし しいたけ	580 27.5 2.7
23 ／ 火	むぎごはん		チキンカレー ひじきサラダ	むぎ ごはん じゃがいも アーモンド あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう きゅうにゅう チーズ ひじき やきぶた	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご とうもろこし きゅうり	649 21.1 2.4
24 ／ 水	ぐんまるくん		おっきりこみ ぱりぱりだいたず チンゲンサイのごまあえ	パン うどん さといも ごま さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいたず あおりの	にんじん チンゲンサイ	ごぼう だいこん ねぎ ししいたけ キャベツ もやし	632 25.5 2.6
25 ／ 木	きなこトースト		あきのクリームスープ ツナだいこん	パン マーガリン さとう さつまいも バター くり あぶら ごまごこ	ぎゅうにゅう なまクリーム きなこ ベーコン ツナ とりにく いんげんまめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ だいこん きゅうり しょうが	642 22.3 2.3
26 ／ 金	ごまごはん		とりにくとさつまいものちゅうかいため ちゅうかあじすいとん	ごはん ごま さつまいも さとう あぶら すいとん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん あかピーマン チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ しょうが もやし ねぎ きょうな	602 21.1 2
29 ／ 月	むぎごはん		やまいもとキャベツのコロッケ ごまつなのおかかあえ とんじる	むぎ ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごまつな	キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう こんにやく	615 19.7 2.4
30 ／ 火	せわりコンペパン		しおやさそば だいこんとわかめスープ くだもの(はなみかん)	パン あぶら ちゅうかめん かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん にら	ねぎ キャベツ もやし にんにく みかん しょうが だいこん きょうな	570 22.9 2.3
31 ／ 水	ハロウィン チキンピラフ		ハニーマスタードサラダ パンブキンポタージュ	ごはん さとう ごまごこ バター はちみつ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ベーコン チーズ いんげんまめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	598 19.8 2

* 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。

※お知らせ

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

今月の予定

1日(月) 運動会振替休業日 給食なし
17日(水) 市陸上大会 選手給食なし
23日(水) 既学時健診 早給食

24日(水) 2,3年生秋の旅行 給食なし
25日(木) 1,4年生秋の旅行 給食なし
29日(月) 5年生社会科見学 給食なし
31日(水) 5年生連合音楽室 代替給食

栄養価平均

エネルギー	604kcal
たんぱく質	24.0g
食塩相当量	2.3g