



10月 献立表



10月24日は学校給食ぐんまの日！

松井田学校給食センター

日	曜日	(食器)	しゅしよく 主食	のみもの	副食(ふくしよく)		体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)
					しゅしよく 主菜・副菜・汁もの		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	たんぱく質(g)
					魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	塩分(g)		
2	月	★	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 小松菜の中華サラダ わかめとフォアのスープ	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ えのきだけ しめじ もやし	ごはん フォー 砂糖	ごま油	717 31.7 2.8	
3	火	★	ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き(40g) れんこんきんぴら 鶏肉と大根の煮つけ	ほっけ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう れんこん だいこん しらたき	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	743 30.3 3.5	
4	水	十五夜 食パン チョコクリーム	牛乳	お月見ハンバーグ(50g) 竹筒マカロニサラダ かぐやひめの白玉スープ	卵 ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	パン 白玉 砂糖 マカロニ	マヨネーズ チョコ クリーム	846 28.1 3.8		
5	木	★	さくらごはん (安中米)	牛乳	秋の香りごはんの具 呉汁 大学芋(2・3) プチチーズ(2・2)	鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう まいたけ	ごはん さつまいも 砂糖	油 ごま	909 30.7 3.8	
6	金	◎	ミニココアパン	牛乳	ペスカトーレ イタリアンサラダ	あさり いか えび ツナ	牛乳 チーズ	トマト パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ オイル	846 34.1 3.6	
10	火	★	ごはん	牛乳	だし巻き卵(50g/62.5g) 肉じゃが お魚サラダ	卵 豚肉	牛乳 こんぶ じゃこ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり しらたき	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま 油	726 29.4 2.4	
11	水		うどん	のむ ヨーグルト (ぶどう)	きのこうどんのつゆ うずら卵(3・3) 厚揚げのみそ炒め (中のみ)手作り黒糖蒸しパン	豚肉 うずら卵 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ しょうが にんにく えのきだけ しめじ しいたけ	うどん 砂糖 蒸しパン	油 ごま油	897 39.1 3.4	
12	木	◎	麦ごはん (安中米)	牛乳	キーマカレー きらプチサラダ ぶどうゼリー(学配)	豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク 寒天 こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが なす キャベツ きゅうり コーン なす しいたけ	ごはん ゼリー	油	837 24.1 3.3	
13	金		サンドパン	牛乳	白身魚フライ(50g) タルタルソース ポトフ グリーンサラダ	ホキ ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ オイル	759 28.3 3.9	
16	月	★	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(2・3) 3色ナムル カルビスープ	えびしゅうまい 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり しいたけ	ごはん 砂糖	油 ごま油	765 31.4 3.5	
17	火	★	ごはん	牛乳	さばの塩焼き(40g/50g) 切り干し大根のふくめ煮 ごま豚汁	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん ねぎ だいこん しょうが こんにゃく	ごはん さといも 砂糖	ごま 油 ごま油	794 35.7 3.2	
18	水	◎	ミニロールパン	牛乳	ソース焼きそば フルーツヨーグルト (中のみ)ゆでたまご マヨネーズ	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし パイン もも	パン めん 砂糖	油 マヨネーズ	936 32.3 3.0	
19	木	★	ごはん (安中米)	牛乳	若鶏の唐揚げ(30g×2/40g×2) ひじきの五目炒め いものこ汁	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが れんこん こんにゃく だいこん	ごはん でん粉 さといも 砂糖	油	876 31.5 2.7	
20	金		せわりこめっこぱん	ヨー 牛乳	フランクフルト(40g/65g) あさりのパスタソテー トマトスープ	フランクフルト あさり ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ にんにく だいこん セロリ	パン スパゲッティ じゃがいも	バター オリーブ オイル	821 33.7 4.4	
23	月	★	ごはん	牛乳	ぎょうざ(1・2) マーボー豆腐 はるさめサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし しいたけ	ごはん はるさめ でん粉 砂糖	油 ごま油	805 29.6 2.7	
24	火	★	ごはん	牛乳	上州しゅうまい(3・4) 青菜のごまあえ ふるさと汁 くんまのこんだて	しゅうまい 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり もやし	ごはん さといも 砂糖	油 ごま	748 25.9 3.0	
※給食費の口座振替日です。「1ヶ月 4,500円」口座の残高確認をお願いします。													
25	水		サンドパン	牛乳	チーズインハンバーグ(60g/100g) デミグラスソースかけ ガーリックポテト ABCスープ	ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん コーン	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 オイル	710 26.4 4.2	
26	木	★	ごはん (安中米)	牛乳	さんまの竜田揚げ(40g/50g) 冬野菜の塩昆布あえ おつきりこみ くんまのこんだて	さんま 鶏肉	牛乳 こんぶ	こまつな	ねぎ ごぼう だいこん かぶ きゅうり しいたけ	ごはん さといも うどん でん粉	油 ごま	785 30.2 2.9	
27	金		黒パン	牛乳	グリルチキン(50g/60g) ニョッキのクリームシチュー クルトンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	パン 砂糖 ニョッキ クルトン	油 オイル	828 35.2 3.8	
30	月	★	ごはん	牛乳	肉だんご(2・2) 八宝菜 大根キムチ	肉だんご 豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きくらげ だいこん きゅうり しいたけ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	763 32.0 2.8	
31	火		こめっこぱん	牛乳	チキンのチーズ焼き(50g/70g) かぼちゃのポタージュ アーモンドサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖	バター オリーブ オイル アーモンド	854 38.4 4.0	

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。 ○基準は、エネルギー:820kcal、たんぱく質:30g(25~40g)、塩分3g未満です。

(平均値)エネルギー 808Kcal
たんぱく質 31.3g 塩分 3.4g

【食器の組み合わせ】
 ★=おわん+おわん+しきりざら
 ◎=カレーざら+おわん
 無印=おわん+しきりざら

* * * * *

10月4日は **十五夜** です。
 1年でもっとも美しいお月様が
 みられるといわれています。

* * * * *



★ 今月の群馬県産食材 ★

米・牛乳・豚肉・ごぼう・ねぎ
 さといも・小松菜・ほうれん草
 だいこん・きゅうり・しいたけ