

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの	カや体温になるもの				
1	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん(具) ぎょうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム	しょうが,にんにく,ねぎ,にら,にんじん,もやし,はくさい,はくさいキムチ,ぎょうり	むぎ,ごはん,ごまあぶら,さとう,かたくりこ	589	25.6	19.1	2.5
2	水	ロールパン きのこスパゲッティ	ぎゅうにゅう	シーザーサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ツナ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,しめじ,えのきたけ,マッシュルーム,にんにく,キャベツ,きゅうり	パン,スパゲッティ,オリーブ油,バター,クルトン	604	21.7	26.1	2.3
3	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ パックソース からしあえ つみいれじる	ぎゅうにゅう,シルバー,とうふ,とりにく,かまぼこ	にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,キャベツ,もやし	ごはん,あぶら	585	26.2	19.0	2.4
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス うめとチキンのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,うめ	ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう	645	23.6	24.0	2.2
7	月	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	ミートボールのクリームにカラフルサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう,ミートボール	にんじん,キャベツ,たまねぎ,グリーンピース,きゅうり,とうもろこし,あかピーマン	パン,ジャム,あぶら	598	24.6	23.3	2.7
8	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとやさいのうまに ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう,なまあげ,とりにく	チンゲンサイ,にんじん,たけのこ,こまつな,キャベツ,とうもろこし	ごはん,あぶら,さとう,かたくりこ,ノンエッグマヨネーズ,ごま	613	24.5	25.7	2.4
9	水	こめこのカップケーキ みそラーメン (パックめん)	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,わかめ,なると,ツナ	にんじん,もやし,ねぎ,にら,とうもろこし,こまつな,きゅうり,キャベツ,レモン	カップケーキ,ちゅうかめん,あぶら,オリーブ油,さとう	602	25.5	21.8	3.1
10	木	目の愛護デー ごはん	ぎゅうにゅう	あげレバーのあまからソースかけ おひたし ぶりかけ なすのみそしる	ぎゅうにゅう,レバー,あぶらあげ	なす,たまねぎ,ねぎ,ほうれんそう,にんじん,もやし	ごはん,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	578	23.0	18.8	2.7
11	金	ごはん	ジョア	ぎょうのシャキシャキどん(具) さつまいもサラダ	ジョア,ぶたにく,だいた	ぎょう,にんじん,たまねぎ,しらたき,えだまめ	ごはん,ごまあぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ	638	26.3	16.4	1.8
15	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,とりにく	にんじん,ねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく,たけのこ,ほししいたけ,もやし,きゅうり	むぎ,ごはん,さとう,かたくりこ,あぶら	605	27.5	20.2	2.2
16	水	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	ツナサラダ ワンタンスープ	きなこ,ぎゅうにゅう,なると,ツナ	にんじん,キャベツ,ねぎ,きゅうり,たまねぎ,レモン	パン,あぶら,さとう,ワンタン	591	24.6	23.8	3.0
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに ひじきのピリッとづけ いなかじる	ぎゅうにゅう,いわし,なまあげ,ひじき,ツナ	にんじん,だいこん,ぎょう,ねぎ,こんにやく,きゅうり,キャベツ	ごはん,さといも,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	592	24.6	20.1	2.6
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー チップスサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,アップルソース,キャベツ,きゅうり	ごはん,さといも,あぶら,トルティーヤチップス	644	21.0	24.7	2.4
21	月	ツイストロールパン	ジョア	ポークビーンズ フレンチサラダ	ジョア,ぶたにく,ウインナー,だいた,チーズ	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが,えだまめ,トマト,きゅうり,キャベツ,あかピーマン	パン,じゃがいも,さとう,あぶら	623	26.7	22.3	2.1
22	火	ごはん	ぎゅうにゅう	はっぼうさい ミニはるまき	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,えび,なると	しょうが,はくさい,たまねぎ,にんじん	ごはん,さとう,かたくりこ,あぶら	602	26.6	20.2	2.1
23	水	群馬の郷土料理 ゆめロール おきりこみ	ぎゅうにゅう	みそこんにやく レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,ヨーグルト	にんじん,ねぎ,だいこん,しめじ,ほししいたけ,こんにやく	パン,おきりこみめん,さといも,ざらめとう	611	26.3	17.3	4.1
24	木	学校給食ぐんまの日 上州かみなりごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごまあえ とうふとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ,あぶらあげ	だいこん,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん	ごはん,ごまあぶら,さとう	608	25.8	22.1	3.0
25	金	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	ひじきサラダ トックいりスープ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,とりにく,ひじき,チーズ	にんにく,ねぎ,はくさいキムチ,にんじん,にら,たけのこ,キャベツ,きゅうり	ごはん,さとう,ごまあぶら,トック,ノンエッグマヨネーズ	590	22.7	19.1	3.4
29	火	なめし	ぎゅうにゅう	じゃがいものそばろに こうみづけ	ぎゅうにゅう,とりにく,なまあげ,くきわかめ,ツナ	にんじん,えだまめ,ほししいたけ,きゅうり,キャベツ,しょうが	ごはん,じゃがいも,さとう,かたくりこ	593	26.0	18.4	3.5
30	水	くろパン カレーうどん	ぎゅうにゅう	こざかなサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,ちりめんじゃこ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ,とうもろこし	パン,うどん,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	593	26.3	17.3	3.2
31	木	ハロウィン献立&図書コラボ「いろいろきのこ」 ごはん	ジョア	きのこストロガノフ かぼちゃサラダ	ジョア,ぶたにく,ハム	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,マッシュルーム,トマト,かぼちゃ,キャベツ	ごはん,さとう,あぶら,バター,ノンエッグマヨネーズ	620	21.2	19.7	2.6

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※10月分の給食費は10月25日(金)に引き落としになります。

磯部小学校ホームページ
給食室のページもぜひご覧ください◎



月平均	606	24.8	20.9	2.7
基準値	650	27.5	18.5	2.0

10月は「食品ロス削減月間」
10月30日は「食品ロス削減の日」
自分でできることを考えてみよう!



10月の地場産物 (献立表下線の食材)
JA: 米, なす, ねぎ, きゅうり 秋間梅林: カリカリ梅
安総: さといも, にんじん, 有機こまつな