



# 10月 こんだて表 (小学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

月	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
2月	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草ともやしのみそ汁	さば あぶらあげ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし しめじ たまねぎ たけのこ にんにく グリーンピース	ごはん さとう でんぷん	あぶら	662 27.6 2.6
3火	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	野菜かきあげ しぶきたうどん 小松菜のごま和え	ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	●だいこん まいだけ ねぎ もやし にんにく たまねぎ	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	640 20.0 3.6
4水	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) キムチスープ 春雨サラダ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら	●はくさい きゅうり ねぎ もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	614 22.5 2.6
5木	背割れコッパパン	牛乳	パンにウイナーをはさんでたべよう ロングウイナーケチャップソース いか団子スープ まめまめサラダ	ウイナー いか たら だいず	牛乳	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ コーン グリーンピース	パン さとう こむぎこ	ドレッシング	617 30.7 3.8
6金	ごはん	牛乳	チキンカツ ハヤシライス 海藻サラダ	とりにく ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ グリンピース	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	694 25.1 2.5
10火	食パン ブルーベリージャム	牛乳	目の愛護デーです。ブルーベリージャムがです。 ハンバーグトマトソース 野菜スープ ブロッコリーのサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ りんご コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら	617 27.1 3.3
11水	ごはん	牛乳	今日はしぶきた野菜の煮物です(茨川・北群馬で考案されたメニューです)。 白身魚のりごま揚げ しぶきた野菜の煮物 豆腐とほうれん草のみそ汁	ホキ とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	●だいこん こんにゃく さといも ま いたけ	ごはん さとう パンこ	あぶら ごま	621 24.7 2.5
12木	ロールパン	牛乳	ソーセージステーキ ミネストローネ カラフルサラダ	ソーセージ ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース ●スズキニ	パン さとう マカロニ	ドレッシング	649 26.9 3.4
13金	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ丼(▲とりそぼろ) だいこん ちゅうさか 大根の中華スープ ☆レモンヨーグルト	とりにく たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが ●だいこん たけのこ もやし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	621 24.7 2.5
16月	ごはん	牛乳	今日は三重県の郷土料理です。(とんてき) とんてき 具だくさん汁 香味漬け	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	615 24.1 2.4
17火	黒パン	ショア (マスカット)	ポテトのチリソースがけ 鶏ポルスープ 三色サラダ	とりにく ぶたにく	ショア	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ ●だいこん きゅうり	パン じゃがいも さとう パンこ	あぶら ドレッシング	623 17.1 2.8
18水	ごはん	牛乳	今日は群馬県の郷土料理です(ます・呉汁・上州きんぴら)8の付く日はかみかみデーです(ごぼう) ますの照りマヨ焼き 呉汁 上州きんぴら	マス だいず あぶらあげ ぶたにく さつまあげ とうゆ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ にんにく	ごはん さといも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	647 29.6 2.1
19木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	焼き餃子(2個) わかめラーメンスープ 中華サラダ	ぶたにく ハム なると	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	メンマ キャベツ ねぎ もやし	ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	621 22.4 4.3
20金	ごはん	牛乳	今日は茨川つくしの日です(しぶきた丼の具・りんご) しぶきた丼の具 けんちん汁 ◆茨川のりんご	ぶたにく とうふ ちくわ	牛乳	●パプリカ にんじん	しょうが たまねぎ しらたき しいたけ まいだけ ごぼう にんにく ●だいこん ●はくさい ●りんご	ごはん さとう さといも でんぷん	あぶら	625 24.7 2.2
23月	麦ごはん	牛乳	たこナゲット ぐんまの和風カレー キャベツとブロッコリーのサラダ	たこ いか ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ●だいこん ねぎ キャベツ	むぎごはん さつまいも	あぶら ドレッシング	636 24.2 2.5
24火	今日は学校給食ぐんまの日です。群馬にちなんで献立です。 上州かみなりごはん	牛乳	ぐんまちゃん卵焼き(▲さけの塩焼き) おっきりこみ ほうれん草のごま和え	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう ●だいこん ねぎ ●はくさい もやし	ごはん うどん さといも さとう	ごま	663 25.1 3.7
25水	ごはん	牛乳	野菜シューマイ(2個) マーボー豆腐 もやしときゅうりの塩ナムル	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ドレッシング	671 19.4 2.5
26木	ココアパン	牛乳	今日は茨川西小学校のリクエスト給食です。 チキンのチーズ焼き ABCスープ ヘルシーサラダ クレープ(パン)	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ こんにゃく きゅうり	パン じゃがいも マカロニ パンこ	ドレッシング	653 28.0 2.8
27金	ごはん	牛乳	今日は十三夜の行事食です。 さんまのかばやき 十三夜汁 白菜の浅漬け	さんま だいず	牛乳	にんじん こまつな	●だいこん しめじ ねぎ ●はくさい きゅうり	ごはん さとう さといも でんぷん	あぶら	601 21.4 2.0
30月	ごはん	牛乳	あじの一夜干し 肉じゃが だいこんと油揚げのみそ汁	あじ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	●だいこん たまねぎ しらたき グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	621 30.6 3.0
31火	クリームパグティ	牛乳	枝豆フリッター(2個) イタリアンサラダ	とりにく	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり	スパグティ	あぶら ドレッシング	629 22.3 2.4

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準 熱量：650kcal たんぱく質：21～33g 食塩：2.0g未満

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気を付けましょうのマークです。