



10月 こんだて表 (中学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	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 ほうれん草	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	795 30.7 2.9
今日はしぶきたうどんです(茨川・北群馬で考案されたメニューです)										
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 まいたけ ねぎ もやし にんにく たまねぎ	うどん さとう ごむぎこ	あぶら ごま	771 23.8 4.5
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	740 25.4 2.8
パンにウインナーをはさんでたべよう										
5木	背割れコッパン	牛乳	ロングウインナーケチャップソース いか団子スープ まめまめサラダ	ウインナー いか たら だいす	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 ごむぎこ	ドレッシング	767 36.9 4.7
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 グリーンピー ス	ごはん さとう ごむぎこ パンこ	あぶら	842 28.8 3.1
目の愛護デーです。ブルーベリージャムがです。										
10火	食パン ブルーベリージャム	牛乳	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	768 33.1 20.7
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)										
11水	ごはん	牛乳	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 ほうれん草	●だいこん さといも にんにく まいたけ	ごはん さとう パンこ	あぶら ごま	773 29.1 2.8
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 ハブリカ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース ●スッキーニ	パン さとう マカロニ	ドレッシング	784 30.3 3.9
13金	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ丼(▲とりそぼろ) 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	773 29.1 2.8
今日は三重県の郷土料理です(とんてき)										
16月	ごはん	牛乳	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 にんにく 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	764 28.6 2.7
17火	黒パン	ショア (マスカット)	ポテトのチリソースがけ 鶏ポールスープ 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	781 20.9 3.4
今日は群馬県の郷土料理です(ます・奥汁・上州きんぴら) 8の付く日はかみかみデーです(ごぼう)										
18水	ごはん	牛乳	ますの照りマヨ焼き 奥汁 上州きんぴら	ます だいす あぶらあげ ぶたにく さつまあげ とうにゅう	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 さとう さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	791 33.4 2.3
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 ハブリカ	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	775 26.7 4.9
今日は茨川づくしの日です(しぶきた丼の具・りんご)										
20金	ごはん	牛乳	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	●ハブリカ にんじん	しょうが たまねぎ しらたき しいたけ まいたけ 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	773 28.9 2.5
23月	麦ごはん	牛乳	たこナゲット(2個) 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	818 29.1 3.2
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。										
24火	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) おつきりこみ 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 ほうれん草	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	827 29.2 4.4
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 とうふ とりにく	牛乳	にんじん にら 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	881 24.8 2.9
今日は茨川西小学校のリクエスト給食です。										
26木	ココアパン	牛乳	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 にんにく きゅうり	パン じゃがいも マカロニ パンこ	ドレッシング	822 35.2 3.5
今日は十三夜の行事食です。										
27金	ごはん	牛乳	さんまのかばやき 十三夜汁 白菜の浅漬	さんま だいす	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	723 24.0 2.2
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 ほうれん草	●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	783 37.1 3.5
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 ハブリカ	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり	スパゲティ	あぶら ドレッシング	710 24.6 2.8

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

●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。

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：2.7~4.2g 食塩：2.5g未満

魚の骨には気をつけましょうのマークです。