



# 10月 こんだて表 (小学校)



令和2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<br>たんぱく質(g)<br>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                   |                             |
| 1木  | 菜めし                     | 牛乳  | レバー入り白ごまつね(2ヶ) おかか和え<br>十五夜すまし汁 ☆十五夜デザート                                | とりにく<br>かまぼこ<br>とうふ<br>かつおぶし     | 牛乳          | にんじん<br>ごまつね                  | しいたけ ●ねぎ<br>キャベツ もやし                               | なめし                          | ごま                   | 614<br>20.9<br>3.2          |
| 2金  | 黒パン                     | 牛乳  | スパゲティナポリタン たこナゲット(2ヶ)<br>野菜スープ  | たこ<br>ウィンナー                      | 牛乳          | にんじん<br>ピーマン<br>トマト           | たまねぎ コーン<br>キャベツ                                   | パン<br>スパゲティ<br>じゃがいも<br>ごむぎこ | あぶら                  | 688<br>24.4<br>3.0          |
| 5月  | ごはん                     | 牛乳  | マスのみそバター焼き ひじきの五目煮<br>キャベツとじゃがいものみそ汁                                    | ます だいす<br>あぶらあげ<br>とりにく<br>さつまあげ | 牛乳<br>ひじき   | にんじん                          | ●たまねぎ キャベツ<br>こんにゃく                                | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう          | あぶら<br>バター           | 622<br>28.6<br>2.3          |
| 6火  | パーカーハウス                 | 牛乳  | ハーブチキン ツナサラダ<br>ミネストローネ   | とりにく<br>ベーコン<br>ツナ               | 牛乳          | にんじん<br>トマト                   | ●たまねぎ グリンピース<br>キャベツ だいこん<br>きゅうり にんにく             | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう   | ドレッシング               | 629<br>27.9<br>3.1          |
| 7水  | ごはん                     | 牛乳  | かに玉甘酢あんかけ(▲彩りさつま揚げ)<br>チンゲンサイの中華サラダ 豆乳みそスープ                             | たまご<br>かに とりにく<br>あつあげ<br>とうにゅう  | 牛乳          | にんじん<br>●チンゲンサイ               | だいこん しいたけ<br>もやし コーン<br>ねぎ                         | ごはん<br>でんぶ<br>さとう            | ごまあぶら<br>ドレッシング      | 618<br>22.4<br>2.4          |
| 8木  | うどん<br>☆バックめん           | 牛乳  | 8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(いか)<br>いかに天ぷら きのこうどんの汁<br>あさづけ              | いか<br>とりにく<br>なると<br>あぶらあげ       | 牛乳          | にんじん                          | しいたけ えのきたけ<br>なめこ しめじ<br>●ねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし      | うどん<br>ごむぎこ                  | あぶら                  | 644<br>27.6<br>3.6          |
| 9金  | 麦ごはん                    | 牛乳  | ポークカレー お魚くんかまぼこ<br>グリーンサラダ  | かまぼこ<br>ぶたにく                     | 牛乳          | にんじん<br>ブロッコリー                | コーン えだまめ<br>たまねぎ りんご<br>きゅうり キャベツ<br>にんにく          | むぎごはん<br>じゃがいも               | あぶら<br>ドレッシング        | 669<br>23.5<br>2.9          |
| 12月 | ごはん                     | 牛乳  | ソースメンチカツ 五目きんぴら<br>もやしのみそ汁  | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>さつまあげ    | 牛乳          | にんじん                          | えのきたけ もやし<br>●ねぎ こんにゃく<br>ごぼう れんこん                 | ごはん<br>パンこ<br>さとう            | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま   | 633<br>21.3<br>2.9          |
| 13火 | ロールパン                   | 牛乳  | コーングラタン まめまめサラダ<br>鶏ポールスープ  | とりにく<br>だいす                      | 牛乳          | にんじん<br>いんげん                  | たまねぎ しめじ<br>キャベツ えだまめ<br>グリンピース コーン<br>きゅうり        | パン<br>じゃがいも                  | ドレッシング               | 680<br>21.2<br>2.7          |
| 14水 | ごはん                     | 牛乳  | とりたまそぼろ(▲とりそぼろ)<br>けんちん汁 ☆ヨーグルト   | とりにく<br>たまご<br>とうふ               | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん                          | しょうが ごぼう<br>こんにゃく だいこん<br>●ねぎ                      | ごはん<br>さといも<br>さとう           | あぶら<br>ごまあぶら         | 648<br>27.4<br>2.2          |
| 15木 | 横切り丸パン                  | 牛乳  | ハンバーグトマトソース カラフルサラダ<br>コーンポタージュ   | とりにく<br>ぶたにく<br>ベーコン             | 牛乳          | トマト<br>にんじん<br>パプリカ<br>ブロッコリー | にんにく たまねぎ<br>りんご コーン<br>きゅうり                       | パン<br>さとう                    | あぶら<br>バター<br>ドレッシング | 664<br>27.5<br>3.4          |
| 16金 | ごはん                     | 牛乳  | 今日は茨川中学校の REQUEST 給食です。<br>さばのみそ煮 アロギョーときゅうりのサラダ<br>豚汁 ☆みかんゼリー          | さば<br>ぶたにく<br>とうふ                | 牛乳          | にんじん<br>ブロッコリー                | ごぼう だいこん<br>こんにゃく ●ねぎ<br>キャベツ きゅうり                 | ごはん<br>じゃがいも                 | あぶら<br>ドレッシング        | 686<br>27.3<br>2.1          |
| 19月 | ごはん                     | 牛乳  | さんまのかば焼き 切り干し大根の炒め煮<br>さつまいものみそ汁  | さんま<br>さつまあげ                     | 牛乳          | にんじん<br>いんげん                  | ごぼう だいこん<br>こんにゃく ●ねぎ                              | ごはん さとう<br>でんぶ<br>さつまいも      | あぶら                  | 642<br>20.3<br>2.3          |
| 20火 | ラーメン<br>☆バックめん          | 牛乳  | ♪学校給食ぐんまの日ウィーク♪(しぶせんシューマイ)<br>しぶせんシューマイ(2ヶ)<br>とんこつラーメンスープ 海藻サラダ        | ぶたにく<br>なると                      | 牛乳<br>かいそう  | にんじん<br>にら                    | たまねぎ コーン<br>もやし きゅうり<br>キャベツ                       | ラーメン<br>ごむぎこ                 | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら   | 616<br>24.4<br>4.3          |
| 21水 | ごはん                     | 牛乳  | ♪学校給食ぐんまの日ウィーク♪(群馬県産和牛の牛丼)<br>群馬県産和牛の牛丼<br>キャベツと麩のみそ汁 ◆りんご              | ぎゅうにく                            | 牛乳<br>わかめ   | にんじん                          | たまねぎ しらたき<br>ごぼう しめじ<br>グリンピース<br>キャベツ もやし<br>●りんご | ごはん<br>さとう<br>ふ              | あぶら                  | 706<br>22.2<br>2.6          |
| 22木 | 背割れこめっごはん<br>(ブルーベリーヤム) | 牛乳  | ♪学校給食ぐんまの日ウィーク♪(ブルーベリー)<br>甘酢肉団子(2ヶ) コーンサラダ<br>ワンタンスープ                  | とりにく<br>ぶたにく<br>なると              | 牛乳          | ●チンゲンサイ<br>●チンゲンサイ<br>ブロッコリー  | しいたけ たまねぎ<br>もやし ●ねぎ<br>きゅうり コーン<br>ブルーベリー         | パン<br>ワンタン                   | ごまあぶら<br>ドレッシング      | 635<br>27.3<br>3.7          |
| 23金 | 上州<br>かみなりごはん           | 牛乳  | ♪学校給食ぐんまの日♪(上州地鶏のおつきりこみ)<br>ぐんまちゃん厚焼き卵(▲さわらの西京焼き)<br>たくわん和え 上州地鶏のおつきりこみ | たまご<br>とりにく<br>あぶらあげ             | 牛乳          | にんじん<br>●チンゲンサイ               | ごぼう だいこん<br>しいたけ ●ねぎ<br>キャベツ きゅうり                  | ごはん<br>さといも<br>おつきりこみ        |                      | 640<br>26.4<br>3.7          |
| 26月 | ごはん                     | 牛乳  | とりにく<br>鶏肉の照り焼き じゃがいもの生姜煮<br>だいこん あぶらあげ<br>大根と油揚げのみそ汁                   | とりにく<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>ぶたにく     | 牛乳          | にんじん<br>いんげん                  | だいこん ねぎ<br>しょうが たまねぎ<br>こんにゃく                      | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう          | あぶら                  | 642<br>26.7<br>2.6          |
| 27火 | ツイストパン                  | 牛乳  | 白身魚フライ 花野菜サラダ<br>かぼちゃシチュー   | ホキ<br>とりにく                       | 牛乳          | にんじん<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー        | たまねぎ コーン<br>カリフラワー                                 | パン<br>パンこ                    | あぶら<br>ドレッシング        | 663<br>27.2<br>3.0          |
| 28水 | ごはん                     | 牛乳  | 8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(たけのこ)<br>焼ぎ餃子(2ヶ) 麻婆豆腐<br>もやしときゅうりの塩ナムル     | ぶたにく<br>とうふ                      | 牛乳          | にんじん<br>にら                    | しょうが にんにく<br>たけのこ ねぎ<br>もやし きゅうり<br>コーン            | ごはん<br>ごむぎこ<br>でんぶ           | ごまあぶら<br>ドレッシング      | 665<br>25.2<br>2.5          |
| 29木 | ココアパン                   | 牛乳  | 今日は古善中学校の REQUEST 給食です。<br>ソーセージステーキ チーズサラダ<br>ABCスープ ☆アセロラゼリー          | ぶたにく<br>ベーコン                     | 牛乳<br>チーズ   | にんじん<br>ブロッコリー                | たまねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり                              | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ          |                      | 690<br>28.9<br>3.5          |
| 30金 | ごはん                     | 牛乳  | いわしの生姜煮 鶏肉と大根の煮物<br>かきたま汁(▲すまし汁)  | いわし<br>かまぼこ<br>とうふ たまご<br>とりにく   | 牛乳          | にんじん                          | しょうが しいたけ<br>ねぎ ごぼう<br>だいこん こんにゃく                  | ごはん<br>さとう<br>でんぶ            | あぶら                  | 624<br>29.6<br>2.6          |

▲はアレルギー対応食です。 ●は茨川産を使う予定です。

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。

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

※材料の都合で献立が変わることがあります。