



# 10月 こんだて表(小学校)



令和2年度 渋川市北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	
10月1日は十五夜です。										
1木	栗ごはん	牛乳	ししゃものカリカリフライ 呉汁 小松菜のごま和え ☆お月見ゼリー	だいず とうにゅう	ししゃも 牛乳	ごまつな にんじん	きゅうり もやし ごぼう ●だいこん こんにゃく ●ねぎ	くりごはん さとう さといも ゼリー	あげあぶら ごま あぶら	611 20.3 2.8
2金	チーズパン	牛乳	いかナゲット(2ヶ) ブロッコリーのサラダ ポトフ	いか ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ じゃがいも	ドレッシング	642 26.7 3.3
5月	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ ごまキムチ汁 ミニぶどうゼリー(2ヶ)	とり ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく ●ねぎ はくさいキムチ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ごま あぶら	675 28.2 2.2
6火	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 上州さんびら じゃがいもと油揚げのみそ汁	さんま ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ ししいたけ ●ねぎ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あげあぶら あぶら	659 22.8 2.1
7水	黒パン	ジュア	ミートボールチャップ風味(2ヶ) イタリアンサラダ 秋の香りシチュー	とり ぶたにく ぶたにく	ジュア 牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン さつまいも くり こむぎこ	ドレッシング あぶら	641 24.1 2.9
8木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬け グリーンサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご だいこん キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも	あぶら	680 21.5 3.4
10月10日は目の愛護デーです。										
9金	食パン (ブルーリッツァム)	牛乳	きのこトマトのペンネ 花野菜サラダ 野菜スープ	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ カリフラワー コーン きゅうり キャベツ	パン ジャム パンネ	あぶら ドレッシング	634 24.0 2.8
12月	ごはん	牛乳	ますの照りマヨ焼き 肉じゃが 田舎汁	ます ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう ●だいこん もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	625 27.4 2.3
13火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	とり ぶたにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ ごま	658 23.5 2.3
14水	ミルクパン	牛乳	コーングラタン カラフルサラダ あさりのトマトスープ	ベーコン あさり	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん トマト	コーン きゅうり たまねぎ にんにく	パン	ドレッシング	614 18.7 3.1
15木	ごはん	牛乳	ビビンバの具 ワンタンスープ ミニアセロラゼリー(2ヶ)	ぶたにく とり なると	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが もやし たけのこ げんまい たまねぎ キャベツ ●ねぎ	ごはん さとう こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	614 25.9 1.8
16金	うどん ☆パックめん	牛乳	野菜かき揚げ けんちんうどんの汁 おかかあえ	あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	●ねぎ たまねぎ ごぼう ●だいこん こんにゃく はくさい	うどん こむぎこ さといも	あげあぶら あぶら	651 23.7 2.4
19月	ごはん	牛乳	さばの辛子味噌焼き ひじきの炒め煮 豚汁	さば とり ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ こんにゃく ごぼう ●だいこん ●ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	664 27.9 2.0
20火	ごはん	牛乳	群馬県産のたまごを使って作った厚焼き卵とぐんまの郷土料理で あるおつきこみを出します。幅広いめんとトロトロになった汁がとってもおいしいです。	ぎゅうにく とうふ	牛乳	にんじん	しらたき たまねぎ ●ねぎ ●りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	674 20.2 1.9
21水	こめっこばん	牛乳	粗挽きウィンナー(2本) こんにゃくサラダ かぼちゃポタージュ	ウィンナー ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	パン	あぶら	669 30.3 3.3
22木	上州かみなりごはん	牛乳	ぐんまの厚焼き卵 浅漬け おつきこみ	たまご とり あぶらあげ	牛乳	にんじん ●オグツイ	キャベツ きゅうり ごぼう ●だいこん しいたけ しめじ ●ねぎ	かみなりごはん さといも ほうとうめん	あぶら	644 25.8 3.7
23金	ロールパン	牛乳	群馬のメンチカツ シーザーサラダ 野菜と鶏ボールのスープ	ぶたにく とり	牛乳	にんじん ブロッコリー ●オグツイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン パンコ	あげあぶら ドレッシング	649 21.4 2.6
26月	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 豚肉のごまみそ煮 根菜汁	さけ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しらたき ごぼう ●だいこん ●ねぎ	ごはん さとう さといも	ごまあぶら ごま	620 31.0 1.6
27火	ごはん	牛乳	肉豆腐 和風ツナサラダ きのこのかきたま汁	ぶたにく とうふ かつおぶし ツナ たまご	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり ししいたけ えのきたけ しめじ	ごはん さとう でんぶ さとう	あぶら	609 29.2 2.2
28水	はちみつパン	牛乳	ハムチーズサンドフライ コールスローサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく ●だいこん	パン パンコ マカロニ	あげあぶら ドレッシング	656 21.6 3.1
29木	ごはん	牛乳	とりのからあげ(2ヶ) じゃがいものそぼろ煮 もやしのみそ汁	とり ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき たけのこ もやし えのきたけ ●ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶ じゃがいも さとう	あぶら	623 23.4 2.3
30金	ラーメン ☆パックめん	牛乳	えびの水餃子(2ヶ) 青梗菜の塩ナムル ちゃんぽんスープ	ぶたにく えび いか なると	牛乳	にんじん ●オグツイ	しょうが にんにく きくらげ はくさい ●ねぎ もやし きゅうり コーン	ちゅうかめん こむぎこ でんぶ	あぶら ドレッシング	670 31.7 3.6

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。  
●は渋川産を使う予定です。  
※材料の都合で献立が変わることがあります。



基準値	
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27
塩分(g)	2未満