



# 10月 こんだて表(小学校)



令和2年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも さとう	油脂 種実類	
1木	ごはん	牛乳	今日は、十五夜です。 ほきの味噌漬けフライ いものこ汁 きゃべつの浅漬け ☆十五夜ゼリー	ほき とりにく とうふ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	ごはん パンこ さといも ゼリー	あげあぶら あぶら	618 22.5 1.8
2金	ごはん	牛乳	とりにくと野菜の焼きつくね きんぴらごぼう かきたま汁	とりにく たまご さつまあげ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ たまねぎ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう でんぷん	あぶら こまあぶら こま	621 24.4 2.2
5月	まる 丸パン横切り	牛乳	ハムチーズサンドフライ カラフルサラダ あさりのトマトスープ	ハム ベーコン あさり	牛乳 チーズ	パプリカ アロカリア にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ グリーンピース きゃべつ	パン パンこ	あげあぶら ドレッシング	660 25.6 3.5
6火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ ひじきの五目煮 田舎汁	ふたにく とりにく とうふちくわ さつまあげ あぶらあげ だいた	牛乳 ひじき	にんじん	●だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	671 26.4 2.6
7水	ココアパン	牛乳	チキンピカタ 花野菜サラダ ウインナーときゃべつのスープ	とりにく たまご ウインナー	牛乳	アロカリア にんじん	カリフラワー きゅうり たまねぎ きゃべつ	パン こむぎこ じゃがいも	ドレッシング	645 25.2 2.4
8木	ハヤシライス むぎごはん	牛乳	ヘルシーサラダ ハヤシソース	ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり こんにゃく	むぎごはん こむぎこ	あぶら	676 21.4 2.9
9金	ごはん	牛乳	さんまのかつお節煮 れんこんサラダ けんちん汁	さんま かつおぶし とうふ ちくわ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり れんこん ごぼう こんにゃく ●だいこん ねぎ	ごはん さといも	マヨネーズ あぶら	620 22.3 2.0
12月	きのこうどん ☆バックうどん	牛乳	野菜かき揚げ ほうれん草のおひたし きのこうどんの汁	とりにく あぶらあげ なるこ かつおぶし	牛乳	にんじん ホウレンソウ	たまねぎ ねぎ もやし えのきだけ しめじ しいたけ	うどん こむぎこ	あげあぶら	650 23.8 3.3
13火	ごはん	牛乳	パオズ(2ヶ) 豚キムチ 卵わかめスープ	ふたにく たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゃべつ はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	639 28.4 3.0
14水	こめっごはん	牛乳	チーズ入りほうれん草ポテトエッグ ぶちぶちサラダ オータムシチュー	たまご とりにく	牛乳 チーズ かいそう	ホウレンソウ にんじん	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン くり さつまいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	644 26.0 2.8
15木	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き じゃがいもの生姜煮 大根と油あげの味噌汁	あかうお ふたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく ●だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	602 26.9 1.7
16金	カレーライス むぎごはん	牛乳	根菜カレー 海藻サラダ	ふたにく	牛乳 かいそう	にんじん	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ れんこん ●だいこん きゅうり きゃべつ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	648 20.0 2.9
19月	しょうゆラーメン ☆バックラーメン	牛乳	餃子(2ヶ) 中華サラダ しょうゆラーメンスープ ☆ヨーグルト	やきばた なるこ ふたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん チゲサイ	にんにく ねぎ メンマ もやし きゅうり コーン	ラーメン こむぎこ	あぶら	674 28.2 4.4
20火	ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 切り干し大根の炒め煮 もやしと油あげの味噌汁	さば さつまあげ アヲウ あぶらあげ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん しらたき もやし えのきだけ	ごはん さとう	あぶら	620 25.2 2.3
21水	チーズパン	牛乳	チキンナゲット(2ヶ) コーンサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり コーン きゃべつ にんにく たまねぎ グリーンピース	パン こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう	ドレッシング	634 27.0 3.4
22木	じょうしゅう 上州 かみなりごはん	牛乳	10月24日は、「学校給食くんまの日」です。 ぐんまちゃん卵焼き 梅の香りとえ おつきりこみ	とりにく あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん チゲサイ	きゅうり きゃべつ うめ しいたけ ねぎ ごぼう ●だいこん	ごはん さとう さといも こむぎこ	あぶら	650 23.3 2.9
23金	ごはん	牛乳	群馬県産の和牛の肉で作った「牛丼」です。 牛丼の具 豆腐とわかめの味噌汁 ◆茨川のりんご	ぎゅうにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき ●りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	727 22.8 1.9
26月	黒パン	牛乳	白身魚フライオーロラソース イタリアンサラダ クラムチャウダー	ほき ベーコン あさり	牛乳	アロカリア にんじん	きゅうり コーン たまねぎ	パン パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あげあぶら ドレッシング あぶら	668 26.2 2.7
27火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2ヶ) 小松菜のナムル マーボー豆腐	ふたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	コーン もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	こまあぶら	635 25.9 2.5
28水	アップルパン	牛乳	チーズオムレツ グリーンサラダ ピーンズシチュー	たまご ふたにく だいた	牛乳 チーズ	アロカリア にんじん トマト	りんご きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	646 25.1 3.2
29木	ごはん	牛乳	鮭の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 ふわふわ卵の味噌汁	さけ ふたにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく だいこん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	617 28.0 1.9
30金	チキンピラフ	牛乳	ウインナー(2本) 野菜サラダ ABCスープ	とりにく ウインナー ベーコン	牛乳	アロカリア にんじん	きゅうり コーン グリーンピース たまねぎ きゃべつ	ごはん じゃがいも マカロニ	ドレッシング	637 22.2 2.9

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は茨川産を使用する予定です。

学校給食摂取基準 熱量：650kcal 蛋白質：1.8g～3.2g 塩分：2.0g未満

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。