



10月 こんだて表(中学校)



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	
今日は、十五夜です。										
1木	ごはん	牛乳	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	752 25.1 2.3
2金	ごはん	牛乳	とりにく野菜の焼きつくね 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 ごまあぶら ごま	737 28.1 2.7
5月	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 ブロッコリー 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	792 29.9 4.4
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 だいす	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	826 32.6 3.4
7水	ココアパン	牛乳	チキンピカタ 花野菜サラダ ウィンナーときゃべつのスープ	とりにく たまご ウィンナー	牛乳	ブロッコリー 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	816 30.7 3.0
8木	ハヤシライス 麦ごはん	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	830 25.8 3.7
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	753 26.5 2.5
12月	きのこうどん ☆パックうどん	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 なると 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 ししいたけ	うどん こむぎこ	あげあぶら	836 29.7 4.2
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	759 33.4 3.6
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	814 32.5 3.6
15木	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き じゃがいもの生煮蒸 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	734 32.4 2.3
16金	カレーライス 麦ごはん	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 りんご ●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	797 23.8 3.6
19月	醤油ラーメン ☆バックラーメン	牛乳	餃子(2ヶ) 中華サラダ 醤油ラーメンスープ ☆ヨーグルト	やきぶた なると ふたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん チガサヤ	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	850 35.1 5.5
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 かつお あぶらあげ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しらたき もやし えのきだけ	ごはん さとう	あぶら	771 31.7 3.1
21水	チーズパン	牛乳	チキンナゲット(3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	829 34.9 4.7
10月24日は、「学校給食ぐんまの日」です。										
22木	上州 かみなりごはん	牛乳	ぐんまちゃん卵焼き 梅の香りと和え おっきりこみ	とりにく あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん チガサヤ	きゅうり きゃべつ ゆめ ししいたけ 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	769 26.8 3.4
群馬県産の和牛の肉で作った「牛丼」です。										
23金	ごはん	牛乳	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	896 27.3 2.4
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	ブロッコリー 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	818 30.5 3.3
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	ごまあぶら	762 30.7 3.1
28水	アップルパン	牛乳	チーズオムレツ グリーンサラダ ビーンズシチュー	たまご ふたにく だいす	牛乳 チーズ	ブロッコリー 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	835 32.3 4.3
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	752 33.7 2.4
30金	チキンピラフ	牛乳	ウィンナー(2本) 野菜サラダ ABCスープ	とりにく ウィンナー ベーコン	牛乳	ブロッコリー 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	786 26.7 3.7

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

学校給食摂取基準 熱量：830kcal 蛋白質：2.5g～4.0g 塩分：2.5g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。