



# 10月 こんだて表(小学生)



令和5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<br>たんぱく質g<br>食塩(Eq) |
|-----|------------------------|-------------|--|--------------------------------------|-------------|------------------------------|---|--|-----------------------------|----------------------------|
|     |                        |             |  | 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          | ハンバーグおろしソース<br>かまぼこサラダ<br>えのきともやしのみそ汁    | ぶたにく<br>とりにく<br>かまぼこ<br>とうふ<br>あぶらあげ | 牛乳          | にんじん<br>ごまつな                 | だいこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>もやし えのきだけ                             | ごはん  | ドレッシング                      | 608<br>29.1<br>2.1         |
| 3火  | ごはん                    | 牛乳          | かに玉(▲枝豆コーンお魚くん)<br>ホイコーロー<br>大根の中華スープ    | かに たまご<br>ぶたにく<br>なると                | 牛乳          | ピーマン<br>にんじん<br>ごまつな         | たまねぎ<br>しょうが<br>●だいこん<br>もやし<br>ねぎ                                    | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                             | あぶら<br>ごまあぶら                | 601<br>25.0<br>2.7         |
| 4水  | ココアパン                  | 牛乳          | チキンのチーズ焼き<br>マカロニサラダ<br>野菜スープ            | とりにく<br>ワインナー                        | 牛乳<br>チーズ   | にんじん<br>いんげん                 | コーン キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ  | パン<br>マカロニ<br>じゃがいも                            | あぶら<br>マヨネーズ                | 675<br>27.2<br>2.3         |
| 5木  | ごはん                    | 牛乳          | 赤魚の白醤油焼き<br>さわかめのきんぴら<br>麸と小松菜のみそ汁       | あかう<br>とりにく<br>さつまあげ<br>とうふ          | 牛乳<br>さわかめ  | にんじん<br>ごまつな                 | ごぼう たまねぎ<br>えのきだけ<br>こんにゃく  | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>ぶ                       | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          | 600<br>29.0<br>2.0         |
| 6金  | バックうどん                 | 牛乳          | 菓コロッケ<br>和風ツナサラダ<br>しぶきたうどん汁             | かつおぶし<br>ツナ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ         | 牛乳          | にんじん<br>ごまつな                 | キャベツ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>ねぎ<br>こんにゃく                                   | うどん<br>くり さとう<br>さつまいも<br>じゃがいも<br>パンこ<br>ごむぎこ | あげあぶら                       | 633<br>25.9<br>2.1         |
| 10火 | ごはん                    | 牛乳          | 豆腐しゅうまい(1個)<br>韓国風焼き肉<br>春雨のスープ          | とうふ<br>ぶたにく<br>なると                   | 牛乳          | にんじん<br>にら                   | しょうが<br>たまねぎ<br>もやし<br>ねぎ<br>キャベツ                                     | ごはん<br>さとう<br>はるさめ<br>しゅうまいのかわ                 | ごまあぶら<br>ごま                 | 608<br>26.8<br>2.2         |
| 11水 | 黒パン                    | 牛乳          | ツナオムレツ(▲ソーセージステーキ)<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネ  | ツナ たまご<br>ベーコン<br>だいず                | 牛乳          | にんじん<br>トマト<br>パセリ           | コーン キャベツ<br>たまねぎ<br>●だいこん   | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう                     | ドレッシング<br>マヨネーズ             | 629<br>21.2<br>2.4         |
| 12木 | ごはん                    | 牛乳          | ソースカツ<br>ゆかり和え<br>ざくざく                   | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ                  | 牛乳          | にんじん                         | キャベツ<br>●だいこん<br>●しいたけ<br>ねぎ<br>こんにゃく                                 | ごはん<br>さとう<br>さつまいも<br>パンこ                     | あげあぶら<br>あぶら                | 640<br>26.7<br>2.0         |
| 13金 | 背割れコッペパン               | ショア(ストロベリー) | ロングワインナー(ケチャップ)<br>まめまめサラダ<br>オートムシチュー   | ワインナー<br>だいず<br>とりにく                 | ショア<br>牛乳   | にんじん<br>ブロッコリー               | えだまめ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>しめじ   | パン<br>じゃがいも<br>さつまいも                           | あぶら<br>ドレッシング               | 584<br>25.7<br>2.2         |
| 16月 | ごはん                    | 牛乳          | ぎょうざ(2個)<br>中華丼の具<br>わかめスープ              | ぶたにく<br>いか<br>なると<br>とうふ             | 牛乳<br>わかめ   | にんじん                         | しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>●だいこん<br>ねぎ                                   | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>ぎょうざのかわ                  | あぶら<br>ごまあぶら                | 615<br>27.3<br>2.4         |
| 17火 | ごはん                    | 牛乳          | さばの文化千し<br>秋野菜の煮物<br>さつまいものみそ汁           | さば<br>とりにく<br>あぶらあげ                  | 牛乳          | にんじん<br>いんげん                 | しめじ<br>れんこん<br>●だいこん<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>こんにゃく                           | ごはん<br>さとう<br>さつまいも<br>さといも                    | あぶら                         | 661<br>26.2<br>2.3         |
| 18水 | パーカーハウス                | 牛乳          | メンチカツ(ソース)<br>青菜とチーズのサラダ<br>いかボールスープ     | ぶたにく<br>いか                           | 牛乳<br>チーズ   | ごまつな<br>にんじん                 | もやし<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきだけ<br>●はくさい                                 | パン<br>ごむぎこ<br>パンこ                              | あげあぶら<br>ドレッシング             | 615<br>23.5<br>2.8         |
| 19木 | ごはん<br>(野菜ふりかけ)        | 牛乳          | とりの照り焼き<br>おかか和え<br>田舎汁                  | とりにく<br>かつおぶし<br>とうふ<br>あぶらあげ        | 牛乳          | にんじん<br>ごまつな                 | しょうが<br>もやし<br>きゅうり<br>●だいこん<br>しいたけ                                  | ごはん<br>さといも                                    |                             | 607<br>26.0<br>2.2         |
| 20金 | バックラーメン                | 牛乳          | 肉まん(エビエキス入り)<br>ハンパンジーサラダ<br>とんこつラーメンスープ | とりにく<br>ぶたにく<br>なると                  | 牛乳          | にんじん                         | もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>ねぎ<br>●はくさい                    | ちゅうかめん<br>ごむぎこ                                 | あぶら<br>ドレッシング               | 608<br>24.6<br>2.9         |
| 23月 | 麦ご飯                    | 牛乳          | こんにゃくサラダ<br>ぐんまの和風カレー<br>ミニアロラゼリー        | ぶたにく                                 | 牛乳          | にんじん<br>ブロッコリー               | こんにゃく<br>キャベツ<br>コーン<br>●だいこん<br>りんご<br>ごぼう                           | むぎごはん<br>じゃがいも<br>アロラゼリー                       | あぶら                         | 670<br>20.4<br>2.5         |
| 24火 | 学校給食ぐんまの日<br>上州かみなりごはん | 牛乳          | たれつき肉団子(2個)<br>浅漬け<br>ふるさと汁              | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ         | 牛乳          | にんじん                         | ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり<br>●だいこん<br>ねぎ<br>こんにゃく<br>●しいたけ<br>●はくさい         | ごはん  |                             | 598<br>23.6<br>2.6         |
| 25水 | ごめっこぼん<br>(あん&マーガリン)   | 牛乳          | 厚焼きたまご(▲カレーコロッケ)<br>ごま酢あえ<br>おっきりこみ      | たまご<br>とりにく<br>あぶらあげ                 | 牛乳          | にんじん                         | もやし<br>コーン<br>キャベツ<br>●だいこん<br>しめじ<br>ねぎ<br>●しいたけ<br>●はくさい            | パン<br>さとう<br>おっきりこみ<br>さつまいも<br>あんペースト         | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま<br>マーガリン | 667<br>31.6<br>2.6         |
| 26木 | ごはん                    | 牛乳          | しぶきた丼の具<br>呉汁<br>◆りんご                    | ぶたにく<br>だいず<br>あぶらあげ<br>とうりゅう        | 牛乳          | にんじん<br>●あかパプリカ<br>ほうれんそう    | しょうが<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>●だいこん<br>●りんご<br>こんにゃく                        | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>さといも                     | あぶら                         | 638<br>28.2<br>2.0         |
| 27金 | シュガーあげパン               | 牛乳          | カラフルサラダ<br>とり肉と野菜のトマト煮<br>☆ヨーグルト         | とりにく<br>だいず                          | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト<br>パセリ | きゅうり<br>にんにく<br>たまねぎ  | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>さとう<br>マカロニ              | あぶら<br>あげあぶら<br>ドレッシング      | 619<br>28.0<br>2.2         |
| 30月 | ごはん                    | 牛乳          | 焼きかまチーズ<br>塩ナムル<br>マーボー豆腐                | かまぼこ<br>ぶたにく<br>とうふ                  | 牛乳<br>チーズ   | にんじん<br>にら                   | もやし<br>●だいこん<br>きゅうり<br>しょうが<br>たまねぎ<br>ねぎ                            | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                             | ごまあぶら<br>ドレッシング             | 640<br>26.8<br>2.3         |
| 31火 | ごはん                    | 牛乳          | フチフチサラダ<br>きのこストロガノフ<br>ブルーベリーゼリー        | ぶたにく                                 | 牛乳<br>かんてん  | にんじん<br>トマト                  | コーン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>しめじ<br>グリーンピース | ごはん<br>フルーベリー<br>ゼリー                           | あぶら<br>ドレッシング               | 622<br>17.6<br>2.4         |

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。  
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。  
※材料の都合等で、献立や食材が変更になる場合があります。

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



## 10月24日は「学校給食ぐんまの日」

学校給食ぐんまの日は、学校給食に群馬県産の農産物をたくさん使用した献立です。



©渋川市・北群馬郡地域で採れた農産物を使用し、しぶきたメニューとして提供します。

