



10月 こんだて表(中学生)



令和5年度 茨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		総量kcal たんぱく質 1日 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	
2月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース かまぼこサラダ えのきとまやしのみそ汁	ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ もやし えのきだけ	ごはん	ドレッシング	775 34.9 2.5
3火	ごはん	牛乳	かに玉(▲枝豆コーンお魚くん) ホイコーロー 大根の中華スープ	かに たまご ぶたにく なると	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ●だいこん もやし ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	753 29.6 3.3
4水	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き マカロニサラダ 野菜スープ	とりにく ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	856 34.3 2.8
5木	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 菱わかめのきんぴら 謎と小松菜のみそ汁	あかうお とりにく さつまあげ とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも ふ	あぶら ごまあぶら ごま	752 34.2 2.4
6金	バックうどん	牛乳	栗コロッケ 和風ツナサラダ しびきたうどん汁	かつおぶし ツナ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ ●だいこん ●しいたけ ねぎ こんにゃく	うどん くり さとう さつまいも じゃがいも パンこ ごむぎこ	あけあぶら	830 32.5 2.4
10火	ごはん	牛乳	豆腐しゅうまい(2個) 韓国風焼き肉 春雨のスープ	とうふ なると	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ もやし ねぎ キャベツ	ごはん さとう はるさめ しゅうまいの かわ	ごまあぶら ごま	796 33.3 2.6
11水	黒パン	牛乳	ツナオムレツ(▲ソーセージステーキ) ポテトサラダ ミネストローネ	ツナ たまご ベーコン だいす	牛乳	にんじん トマト パセリ	コーン キャベツ たまねぎ にんにく ●だいこん	パン じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング マヨネーズ	779 25.2 2.9
12木	ごはん	牛乳	ソースカツ ゆかり和え ざくざく	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ ●だいこん ●しいたけ こんにゃく	ごはん さとう さといも パンこ	あけあぶら あぶら	805 32.6 2.4
13金	背割れコッペパン	ショア (ストロ ベリー)	ロングウィンナー(ケチャップ) まめまめサラダ オートムシチュー	ウィンナー だいす とりにく	ショア 牛乳	にんじん ブロッコリー	えだまめ たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	788 33.4 2.7
16月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2個) 中華丼の具 わかめスープ	ぶたにく なると いか とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ●だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	778 32.4 2.5
17火	ごはん	牛乳	さばの文化干し 秋野菜の煮物 さつまいものみそ汁	さば とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	しめじ れんこん ●だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さつまいも さといも	あぶら	827 31.1 2.9
18水	パーカーハウス	牛乳	メンチカツ(ソース) 青菜とチーズのサラダ いかボールスープ	ぶたにく いか	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ●だいこん えのきだけ しょうが ●はくさい	パン ごむぎこ パンこ	あけあぶら ドレッシング	791 28.8 3.4
19木	ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳	とりの照り焼き おかか和え 田舎汁	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり キャベツ ●だいこん しいたけ	ごはん さといも		757 30.0 2.4
20金	バックラーメン	牛乳	肉まん(エビエキス入り) パンパンジーサラダ とんこつラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん	もやし キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ メンマ しいたけ ねぎ ●はくさい	ちゅうかめん ごむぎこ	あぶら ドレッシング	763 29.4 3.5
23月	麦ご飯	牛乳	こんにゃくサラダ ぐんまの和風カレー ミニアセロラゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	こんにゃく キャベツ コーン にんにく たまねぎ ●だいこん りんご ねぎ ごぼう	むぎごはん じゃがいも アセロラゼ リー	あぶら	825 24.2 2.9
24火	上州かみなりごはん	牛乳	たれつき肉団子(2個) 浅漬け ふるさと汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり ●だいこん ねぎ こんにゃく ●しいたけ ●はくさい	ごはん		754 28.0 3.0
25水	こめっこぼん (あん&マーガリン)	牛乳	厚焼きたまご(▲カレーコロッケ) ごま酢あえ おつきりこみ	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	もやし コーン キャベツ ごぼう ●だいこん しめじ ねぎ ●しいたけ ●はくさい	パン さとう おつきりこみ さといも あんぱすと	ごまあぶら あぶら ごま マーガリン	807 38.1 3.3
26木	ごはん	牛乳	しびきた丼の具 具汁 ◆りんご	ぶたにく だいす あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ●あかパプリカ ほうれんそう	しょうが たまねぎ ●しいたけ ごぼう ●だいこん ●りんご こんにゃく	ごはん さとう でんぶん さといも	あぶら	785 33.0 2.5
27金	シュガーあげパン	牛乳	カラフルサラダ とり肉と野菜のトマト煮 ☆ヨーグルト	とりにく だいす	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	きゅうり にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも さとう マカロニ	あぶら あげあぶら ドレッシング	768 32.9 2.7
30月	ごはん	牛乳	焼きかまチーズ 塩ナムル マーボー豆腐	かまぼこ ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ	にんじん にら	もやし ●だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ドレッシング	787 30.7 2.6
31火	ごはん	牛乳	プチプチサラダ きのこストロガノフ ブルーベリーゼリー	ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ エリンギ グリーンピース	ごはん ブルーベ リーゼ リー	あぶら ドレッシング	769 20.7 2.8

●は茨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：830kcal たんぱく質：27~42g 食塩2.5g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、学校給食に群馬産の農産物をたくさん使用した献立です。

