

10月 こんだて表(中学校)



1 水 2 木 3 金 6月 7 火 8 水 9 木 1 0 金 1 4 火 1 5 水 1 6 木 1 7 金 1 4 火 1 5 水 1 6 木 1 7 金	ごはん ミルクパン 3がつく日はかみかみ: ごはん き日はしぶきたうどん: うどん ☆パックめん	牛乳 牛乳 牛乳 中旬(十里) ロッショー テーキ ナーで 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 日間(別) 日間(別) <td< th=""><th>おかず・その他 らたき) きのこストロガノフ しらたきのサラダ カレーロール ポトフ イタリアンサラダ 三色丼 中華ワンタンスープ ☆ヨーグルト 夜みぞ汁・十五夜ゼリー) さんまの蒲焼き 十五夜みぞ汁 切干大根の炒め煮 ☆十五夜ゼリー 鶏肉のトマトソースがけ キャベツスープ ジャーマンポテト よくかんで食べましょう(ごほう) 豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 上州きんぴら 川・北群馬で考案されたメニューです)</th><th>だんぱく質 ぶたにく ハム ベウイン とりにらここ さんまこうの。ここで とりので ここで ここで ここで ここで ここで ここで ここで ここで ここで こ</th><th>無機質 +乳 +乳 +乳 ケリーム +乳 ケリーム +乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th>カロテン にんじん トマト にんじん ハムじん いんげん</th><th>ビタミン・食物繊維 にんにく しょうが たまねざ エリンギ コーン サキャベツ しがいこん おき だいこん ねぎ だいこん ねぎ たいこん カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>炭水化物 ごはん パン だはん パン だはん アン にはん アン にはん アン にはたうまいもん にさささない ださん バン ださん バン ださん バン ださん バン ださん ださん ださん ださん ださん ださん ださん ださ</th><th>脂肪 あぶら ドレッシング あぶら あぶら</th><th>たんぱく 質(g) 食塩(g) 798 25.3 3.0 725 24.6 2.9 811 31.7 2.7 820 24.9 2.4</th></td<>	おかず・その他 らたき) きのこストロガノフ しらたきのサラダ カレーロール ポトフ イタリアンサラダ 三色丼 中華ワンタンスープ ☆ヨーグルト 夜みぞ汁・十五夜ゼリー) さんまの蒲焼き 十五夜みぞ汁 切干大根の炒め煮 ☆十五夜ゼリー 鶏肉のトマトソースがけ キャベツスープ ジャーマンポテト よくかんで食べましょう(ごほう) 豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 上州きんぴら 川・北群馬で考案されたメニューです)	だんぱく質 ぶたにく ハム ベウイン とりにらここ さんまこうの。ここで とりので ここで ここで ここで ここで ここで ここで ここで ここで ここで こ	無機質 +乳 +乳 +乳 ケリーム +乳 ケリーム +乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	カロテン にんじん トマト にんじん ハムじん いんげん	ビタミン・食物繊維 にんにく しょうが たまねざ エリンギ コーン サキャベツ しがいこん おき だいこん ねぎ だいこん ねぎ たいこん カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	炭水化物 ごはん パン だはん パン だはん アン にはん アン にはん アン にはたうまいもん にさささない ださん バン ださん バン ださん バン ださん バン ださん ださん ださん ださん ださん ださん ださん ださ	脂肪 あぶら ドレッシング あぶら あぶら	たんぱく 質(g) 食塩(g) 798 25.3 3.0 725 24.6 2.9 811 31.7 2.7 820 24.9 2.4
1 水 2 木 3 金 6月 7 火 8 水 9 木 1 0 金 1 4 火 1 5 水 1 6 木 1 7 金 1 4 火 1 5 水 1 6 木 1 7 金	ごはん バンズパン ごはん き日は十五夜の行事食 ごはん ミルクパン 3がつく日はかみかみ ごはん うけん 会付い力めん 会付い力めん 会付い力めん 会付い力めん 会付い力めん	牛乳 牛乳 牛乳 中旬(十里) ロッショー テーキ ナーで 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 中間(別) 日間(別) 日間(別) <td< th=""><th>きのこストロガノフ しらたきのサラダ カレーロール ポトフィタリアンサラダ 三色丼 中華ワンタンスープ☆ヨーグルト 夜みそ汁・+五夜ゼリー) さんまの蒲焼き +五夜みそ汁 切干大根の炒め煮 ☆+五夜ゼリー 鶏肉のトマトソースがけ キャベツスープ ジャーマンポテト よくかんで食べましょう(ごぼう) 豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 上州きんびら</th><th>ハム ベーコンナー とりにく おかまぼことうふ さとりつが、こく さいのでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、こ</th><th>本まクリーム 牛乳 牛乳 ヨーグルト</th><th>トマト にんじん プロッコリー にんじん いんげん</th><th>たまねぎ まいたけ しかし エリンゴー ひりし エリンゴーン ピース きゅうり ピース きゅうり とまれぎ だいこん キャベツ しかし たまねぎ たんにゃく たまねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく</th><th>パン じゃがいも ごはん シン うさとうという にもさささでんぶん パさとう</th><th>ドレッシング ドレッシング あぶら あぶら</th><th>3.0 725 24.6 2.9 811 31.7 2.7 820 24.9 2.4</th></td<>	きのこストロガノフ しらたきのサラダ カレーロール ポトフィタリアンサラダ 三色丼 中華ワンタンスープ☆ヨーグルト 夜みそ汁・+五夜ゼリー) さんまの蒲焼き +五夜みそ汁 切干大根の炒め煮 ☆+五夜ゼリー 鶏肉のトマトソースがけ キャベツスープ ジャーマンポテト よくかんで食べましょう(ごぼう) 豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 上州きんびら	ハム ベーコンナー とりにく おかまぼことうふ さとりつが、こく さいのでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、こ	本まクリーム 牛乳 牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん プロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ まいたけ しかし エリンゴー ひりし エリンゴーン ピース きゅうり ピース きゅうり とまれぎ だいこん キャベツ しかし たまねぎ たんにゃく たまねぎ たまねぎ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも ごはん シン うさとうという にもさささでんぶん パさとう	ドレッシング ドレッシング あぶら あぶら	3.0 725 24.6 2.9 811 31.7 2.7 820 24.9 2.4
本 3金 今 8 9 7 9 7 1 6 末 1 7 金 1 6 ま	ごはん ⇒日は十五夜の行事食 ごはん ミルクパン 3がつく日はかみかみ ごはん ⇒日はしぶきたうどん っとん ☆パックめん ⇒日は岐阜県の郷土料	牛乳 す(+ま) サルジスラーです。 +です(渋) 牛乳	イタリアンサラダ 三色丼 中華ワンタンスープ ☆ヨーグルト 液みそ汁・+五夜ゼリー) さんまの蒲焼き +五夜みそ汁 切干大根の炒め煮 ☆+五夜ゼリー 鶏肉のトマトソースがけ キャベツスープ ジャーマンポテト よくかんで食べましょう(ごぼう) 豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 上州きんびら	ウインナー とりにく おから たまらら さとうの さとうの ことの ことが ことう ことう ことう こと ころ こと ころ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん にんじん いんげん	だいこん キャベツ きゅうの コーン しょうが こんにゃく コーン えだまめ たまねぎ ねぎ たいこん ねぎ	じゃがいも ごはん フンタう ごはんう ささとういも さつという だとうことがある。	あぶら あぶら ごま	811 31.7 2.7 820 24.9 2.4
金 今	ごはん ミルクパン 3がつく日はかみかみ・ ごはん う日はしぶきたうどん。 ☆パックめん 今日は岐阜県の郷土料	です(+王 牛乳 りんコス デーです。 牛乳 +です(渋)	☆ヨーグルト 夜みぞ汁・十五夜ゼリー) さんまの蒲焼き 十五夜みぞ汁 切干大根の炒め煮 ☆十五夜ゼリー 鶏肉のトマトソースがけ キャベツスープ ジャーマンポテト よくかんで食べましょう(ごぼう) 豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 上州きんびら	おからかまぼこ さんま さんりにく ウインコン とりにく ラふ こく のにく ナーン ふこく こうふこく とのだく こうぶこく とのだたく	ヨーグルト	にんじん いんげん トマト	コーン えだまめ たまねぎ ねぎ だいこん ねぎ たまねぎ にんにく	ワンタラ ごはんう ささつといぶん パン かとう	あぶら ごま	31.7 2.7 820 24.9 2.4
6月 7火 8% 9木 10金 14火 15水 16木 17金	ごはん ミルクパン 3がつく日はかみかみ: ごはん ⇒日はしぶきたうどん。 ☆パックめん ⇒日は岐阜県の郷土料	牛乳 りんコス デーです。 牛乳 +です(渋)	さんまの蒲焼き +五夜みそ汁 切干大根の炒め煮 ☆+五夜ゼリー 鶏肉のトマトソースがけ キャベツスープ ジャーマンポテト よくかんで食べましょう(ごぼう) 豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 上州きんびら	とりにく さつまあげ とりにく ウインナー ベーコン とうふ (とりにく ぶたにく	牛乳	いんげん	たまねぎ にんにく	さとう さつまいも さといも でんぷん パン さとう	ごま	24.9 2.4 814
・	3がつく日はかみかみ ごはん 今日はしぶきたうどん。 うどん ☆パックめん 今日は岐阜県の郷土料	ジュー デーです。 牛乳 +です(渋)	キャベツスープ ジャーマンポテト よくかんで食べましょう(ごぼう) ・ 豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 上州きんぴら	ウインナー ベーコン とうふ とりにく ぶたにく				さとう		
88水 9木 10金 14火 15水 16木 17金	ごはん ⇒日はしぶきたうどん; うどん ☆パックめん ⇒日は岐阜県の郷土料;	牛乳 +です(渋) 牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 上州きんびら	とりにく ぶたにく			Ì	じゃがいも	あぶら	34.8 3.7
9 木 10金 14 火 15 水 16 木 17 金	うどん ☆パックめん >日は岐阜県の郷土料	牛乳	・北群馬で考案されたメニューです)	1	牛乳	にんじん いんげん	だいこん なめこ ねぎ ごぼう こんにゃく ●しいたけ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	763 30.6 3.4
10金 14火 15水 16木 17金			ちくわの磯辺揚げ(2個) しぶきたうどん汁 青菜としらたきのごまあえ	ちくわ ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく まいたけ ●しいたけ ねぎ しらたき キャベツ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	856 34.8 5.0
火 15水 16木 17金		里です(赤 牛乳	「魚のほうば味噌焼き・すったて汁・鶏ちゃん) 赤魚の朴葉みそ焼き すったて汁 鶏ちゃん ◆オレンジ	あかうお とりにく あぶらあげ だいす	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	810 35.9 2.5
水 今 166 木 V 176 金	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ ヘルシーサラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ こんにゃく きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	742 40.0 4.2
16 木 17 金	ごはん	牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく とりにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら	776 29.9 3.1
1 7 金	日はカルシウムアッ	プ献立です	。(牛乳)				たまねぎ しめじ	パン		842
	ゆめロールパン	牛乳	焼き栗コロッケ きのこのクリームシチュー 野菜サラダ	ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ まいたけ コーン グリンピース きゅうり	ハン じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	23.9 3.2
	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風力レー ツナサラダ ◆冷凍みかん	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり みかん	むぎごはん さつまいも	あぶら	843 24.5 3.4
2 0 月	バターロール	カフェオレ	スパゲティナポリタン(卵入り生パスタ) チキンナゲット チーズサラダ	ウインナー とりにく たまご	チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり	パン スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	745 25.3 3.3
2 1 火	丸パン横切り	牛乳	バンにソーセージステーキをはさんでたべょう ソーセージステーキ ミネストローネカラフルサラダ	ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング	716 32.1 4.2
今 2 2 水	う日は渋川づくしの日 [*] ごはん	です(渋川服 牛乳	塚丼・りんご 渋川豚丼 けんちん汁 ◆渋川のりんご	ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ しらたき ごぼう こんにゃく ●だいこん ●しいたけ ●りんご	ごはん さとう さといも	あぶら	803 32.0 2.7
2	会日は学校給食ぐんまで 上州かみなりごはん	か日です。 牛乳	群馬にちなんだ献立です。 厚焼きたまご(▲肉団子) おっきりこみ 香味漬け	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●だいこん ●しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さといも うどん	ごま	802 29.1 4.1
2 4 金	ラーメン ☆パックめん	牛乳	春巻 味噌ラーメンスープ 小松菜のナムル	ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	にんにく メンマ コーン もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ	あぶら ドレッシング	825 26.0 4.1
2 7 月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 大根のそぼろ煮 ほうれん草ともやしのみそ汁	さば あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし しめじ しょうが たまねぎ ●だいこん グリンピース	ごはん さとう でんぷん	あぶら	767 30.4 3.1
2 9 水	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ ごまキムチ汁 磯和え	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう ●だいこん はくさい ねぎ もやし	ごはん さとう	あぶら ごま	811 30.8 3.3
	日はハロウィンの行事	食です(か)	まちゃ) カルシウムアップ献立です(チーズ)							
3 0 *	アップルパン	牛乳	チーズオムレツトマトソース (▲ウインナー) かぼちゃのボタージュ ブロッコリーサラダ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう		783 28.8 4.7
		です。	ı							
3	今日は十三夜の行事食 ⁻	牛乳	鮭の塩焼き 十三夜みそ汁 キムチ和え お月見クレープ	さけ とりにく だいす	牛乳 のり	にんじん こまつな	●だいこん えだまめ しめじ ねぎ ●はくさい きゅうり	ごはん さつまいも		764 31.0 1.8
▲はア	⇒日は十三夜の行事食 ごはん のりふりかけ		▶ には配食用手袋がつきます。			/ 学表価けり	、訂成分表で計算し	ています		

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。 **魚の骨には気をつけましょうのマーケです。**

★見てみませんか?お子さんが食べている給食★ 毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。 携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見られます。





献立写真 しぶかわスマイルキッチン給食レシピ