



# 10月 こんだて表（中学校）



令和8年度 浜川市南部学校給食共同調理場

|         | 主食                                            | 飲み物           | おかず・その他                                                      | 〔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<br>たんぱく質<br>(g)<br>塩分(g) |
|---------|-----------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|---------------------------------|
|         |                                               |               |                                                              | たんぱく質                       | 無機質               | カロテン                        | ビタミン・食物繊維                                                     | 炭水化物                           | 脂肪                     |                                 |
| 1<br>木  | 10月1日は食物せんいの日(しらたき) ～県から無償提供～ しらたきをもっと食べよう    |               |                                                              |                             |                   |                             |                                                               |                                |                        |                                 |
|         | ごはん                                           | りんごジュース       | チキンカレー♥ラッキーにんじん♥<br>しらたきのサラダ                                 | とりにく<br>ハム                  |                   | にんじん                        | にんにく たまねぎ<br>りんご しらたき<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                     | ごはん<br>じゃがいも                   | あぶら<br>ドレッシング          | 767<br>17.8<br>3.2              |
| 2<br>金  | ごはん                                           | 牛乳            | 春巻 マーボー豆腐<br>野菜のナムル                                          | ぶたにく<br>とうふ<br>とりにく         | 牛乳                | にんじん<br>●ほうれんそ<br>う にら      | にんにく たまねぎ<br>しょうが ●ねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だくあん りんご      | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ<br>でんぷん     | あぶら<br>ごまあぶら<br>ドレッシング | 862<br>28.9<br>2.9              |
| 5<br>月  | ごはん                                           | 牛乳            | 豚肉のデミグラスソースかけ もやしのみそ汁<br>キャベツの塩こんぶあえ                         | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>とうふ        | 牛乳<br>こんぶ         | にんじん                        | たまねぎ しめじ<br>にんにく えのきだけ<br>もやし ●ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だくあん りんご | ごはん<br>さとう                     | あぶら<br>バター<br>ごまあぶら    | 749<br>30.8<br>2.7              |
| 6<br>火  | ココアパン                                         | 牛乳            | フィレオチキン<br>ポトフ イタリアンサラダ                                      | ウイナー<br>ベーコン<br>とりにく        | 牛乳                | にんじん<br>ブロッコリー              | しめじ たまねぎ<br>だいこん キャベツ<br>きゅうり                                 | パン<br>じゃがいも                    | ドレッシング                 | 752<br>34.7<br>3.1              |
| 7<br>水  | しぶきたうどん汁(浜川・北群馬の栄養士で考案)・カルシウムアップ献立(ほうれん草・チーズ) |               |                                                              |                             |                   |                             |                                                               |                                |                        |                                 |
|         | うどん<br>☆バックめん                                 | 牛乳            | ちくわの磯辺揚げ(2個) しぶきたうどん汁<br>ほうれん草のごまあえ 型抜きチーズ                   | ちくわ<br>ぶたにく                 | 牛乳<br>あおのり<br>チーズ | にんじん<br>●ほうれんそ<br>う         | だいこん こんにゃく<br>●しいたけ もやし<br>ねぎ まいたけ                            | うどん<br>こむぎこ<br>さとう             | あぶら<br>ごま              | 854<br>33.5<br>5.4              |
| 8<br>木  | 8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(れんこん)              |               |                                                              |                             |                   |                             |                                                               |                                |                        |                                 |
|         | ゆめロール<br>りんごジャム                               | ジョア<br>ブルーベリー | ペンネのミートソース<br>かみかみ卵スープ♥ラッキーにんじん♥<br>(▲卵抜きスープ)                | ぶたにく<br>ベーコン<br>たまご         | ジョア               | にんじん<br>トマト<br>パセリ          | にんにく たまねぎ<br>コーン えだまめ<br>れんこん キャベツ                            | パン<br>ペンネ                      | あぶら                    | 872<br>31.9<br>3.9              |
| 9<br>金  | ごはん                                           | 牛乳            | 赤魚のみそ粕漬焼き<br>なめこ汁 肉じゃが                                       | あかうお<br>とうふ<br>ぶたにく         | 牛乳                | にんじん                        | だいこん なめこ<br>●ねぎ しょうが<br>たまねぎ しらたき                             | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう            | あぶら                    | 727<br>28.9<br>2.7              |
| 13<br>火 | ロールパン                                         | 牛乳            | えびカツソースがけ ミネストローネ<br>ジャーマンポテト                                | えび<br>ベーコン<br>ウイナー          | 牛乳                | にんじん<br>トマト<br>パセリ          | にんにく たまねぎ<br>キャベツ ●スズキニ                                       | パン さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>パンこ | あぶら                    | 868<br>29.2<br>4.1              |
| 14<br>水 | 麦ごはん                                          | 牛乳            | お魚くんかまぼこ ぐんまの和風カレー<br>ツナサラダ                                  | ぶたにく<br>かまぼこ<br>ツナ          | 牛乳                | にんじん<br>ブロッコリー              | しょうが にんにく<br>こぼろ たまねぎ<br>だいこん ねぎ<br>きゅうり                      | むぎごはん<br>さつまいも                 | あぶら                    | 828<br>25.6<br>3.6              |
| 15<br>木 | ～西小 リクエスト給食～                                  |               |                                                              |                             |                   |                             |                                                               |                                |                        |                                 |
|         | こめっこばん                                        | 牛乳            | チキンのチーズ焼き コーンポタージュ<br>カラフルサラダ みかんクレープ                        | とりにく<br>ベーコン                | 牛乳<br>チーズ         | にんじん<br>ブロッコリー<br>パプリカ      | たまねぎ コーン<br>きゅうり                                              | パン<br>パンこ                      | あぶら<br>バター<br>ドレッシング   | 757<br>31.5<br>4.1              |
| 16<br>金 | ごはん                                           | 牛乳            | カルシウムアップ献立(あじ・卵・厚揚げ)                                         | あじ たまご<br>ぶたにく<br>あつあげ      | 牛乳                | にんじん<br>にら                  | だいこん たまねぎ<br>●ねぎ しょうが<br>だけのこ こんにゃく<br>グリーンピース                | ごはん<br>さとう<br>でんぷん             | あぶら                    | 867<br>35.6<br>3.6              |
| 19<br>月 | メロンパン                                         | 牛乳            | トマトクリームパスタ 野菜スープ                                             | ベーコン<br>ウイナー                | 牛乳<br>なまク<br>クリーム | にんじん<br>トマト<br>パプリカ<br>ピーマン | たまねぎ しめじ<br>にんにく コーン<br>キャベツ ●スズキニ                            | パン さとう<br>スパゲティ                | あぶら                    | 896<br>30.3<br>4.1              |
| 20<br>火 | 今日は浜川づくしの日です(浜川豚丼・りんご)                        |               |                                                              |                             |                   |                             |                                                               |                                |                        |                                 |
|         | ごはん                                           | 牛乳            | 浜川豚丼 けんちん汁<br>◆浜川のりんご                                        | ぶたにく<br>ちくわ<br>とうふ          | 牛乳                | にんじん<br>にら                  | しょうが たまねぎ<br>しらたき こんにゃく<br>だいこん ●しいたけ ●りんご                    | ごはん<br>さとう<br>さといも             | あぶら                    | 804<br>32.0<br>2.7              |
| 21<br>水 | 上州かみなりごはん                                     | 牛乳            | 10/24は学校給食くんまの日です。群馬にちなんで献立です。<br>厚焼きたまご(▲肉団子)<br>おきりこみ 香味漬け | たまご<br>とりにく<br>あぶらあげ        | 牛乳                | にんじん                        | ごぼう ●だいこん<br>●しいたけ ●ねぎ<br>きゅうり<br>だくあん                        | ごはん<br>さといも<br>うどん             |                        | 802<br>29.1<br>4.1              |
| 22<br>木 | 10/23は十三夜です。十三夜にちなんで行事食です。                    |               |                                                              |                             |                   |                             |                                                               |                                |                        |                                 |
|         | 栗ごはん                                          | 牛乳            | さんまの生姜煮 十三夜みそ汁<br>小松菜のごまあえ お月見大福                             | さんま<br>とりにく<br>だいす          | 牛乳                | にんじん<br>こまつな                | ごぼう ●だいこん<br>●ねぎ もやし                                          | くりごはん<br>さといも<br>さとう           | あぶら<br>ごま              | 841<br>29.9<br>3.7              |
| 23<br>金 | ラーメン<br>☆バックめん                                | 牛乳            | 小籠包(2個) 塩ラーメンスープ<br>中華サラダ                                    | ぶたにく<br>いんげん<br>なると<br>とりにく | 牛乳                | にんじん<br>こまつな<br>パプリカ        | にんにく コーン<br>もやし ●はくさい<br>きゅうり ●ねぎ<br>しょうが                     | ちゅうかめん<br>こむぎこ                 | あぶら<br>ドレッシング<br>ごま    | 769<br>31.2<br>5.0              |
| 26<br>月 | ごはん                                           | 牛乳            | ますの味噌バター焼き<br>切り干し大根の炒め煮 豚汁                                  | ます<br>ぶたにく<br>とうふ<br>さつまあげ  | 牛乳                | にんじん                        | ごぼう ●だいこん<br>●ねぎ こんにゃく<br>えだまめ                                | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも            | あぶら                    | 745<br>32.4<br>2.3              |
| 27<br>火 | ～おはなし給食～ 「サラダでげんき」(ヘルシーサラダ)                   |               |                                                              |                             |                   |                             |                                                               |                                |                        |                                 |
|         | きなこ揚げパン                                       | 牛乳            | ケチャップ肉団子(2個)<br>ABCスープ ヘルシーサラダ                               | ベーコン<br>きなこ<br>とりにく         | 牛乳                | にんじん<br>パプリカ<br>ブロッコリー      | たまねぎ コーン<br>きゅうり ●キャベツ<br>こんにゃく                               | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ     | あぶら                    | 704<br>27.0<br>3.5              |
| 29<br>木 | カルシウムアップ献立(チーズ) パンにチーズとソーセージステーキをはさんでたべよう     |               |                                                              |                             |                   |                             |                                                               |                                |                        |                                 |
|         | 丸パン横切り<br>スライスチーズ                             | 牛乳            | ソーセージステーキ オータムシチュー<br>野菜サラダ                                  | ソーセージ<br>とりにく               | 牛乳<br>チーズ         | にんじん<br>パプリカ                | たまねぎ しめじ<br>コーン きゅうり<br>グリーンピース<br>●キャベツ                      | パン<br>さつまいも                    | あぶら<br>ドレッシング          | 870<br>35.5<br>4.8              |
| 30<br>金 | ～おはなし給食～ 「ぐりとらとすみれちゃん」(かぼちゃプリン)               |               |                                                              |                             |                   |                             |                                                               |                                |                        |                                 |
|         | ごはん                                           | 牛乳            | とりたまそぼろ丼(▲卵なし)<br>春雨スープ ★かぼちゃプリン                             | とりにく<br>たまご<br>かまぼこ         | 牛乳                | にんじん                        | しょうが えだまめ<br>たまねぎ ●はくさい                                       | ごはん<br>さとう<br>はるさめ             | あぶら                    | 833<br>30.8<br>3.1              |

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

※栄養価は8訂成分表で計算しています

▲はアレルギー対応食です。

◆には配用手袋がつけます。

※栄養価は人訂成分表で計算しています

※材料の都合で献立が変わることがあります。

●は浜川産を使う予定です。●太字の野菜はしぶせんです。

☆業者配送(クラス分け済み) ★業者配送(クラス分けが必要) 10/30かぼちゃプリンのみ



魚の骨には気をつけましょうのマークです。

かみかみ献立



カルシウム  
アップ献立



こちらの二次元コードから給食の写真が見られます。



給食写真

こちらの二次元コードから給食の料理レシビが見られます。



しぶかわスマイルキッチン