



10月 こんだて表(小学生)



令和8年度 茨川市北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〕熱やかになる		熱量kcal たんぱく 質(g) 食塩(g)
食 物 せ い の 日 (群 馬 県 産 し ら す 無 償 提 供 事 業)											
1 木	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ しらたきサラダ ふるさと汁	とりにく ぶたにく ツナ とうふ だいず 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 ●ねぎ ●しいたけ こんにゃく	ごはん さとう でんぶん	ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	614 21.5 2.0	
2 金	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウイナー チリコンカン あっさり野菜スープ	ぶたにく ぶたレバー ウイナー だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ ●ズッキーニ	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	639 29.5 2.6	
5 月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) キムチ和え 五目豆腐	ぶたにく とうふ なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ だいこん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ●ねぎ コーン しいたけ	ごはん でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	594 22.9 2.3	
6 火	ごはん	牛乳	ポテト かぼちゃサラダ ボークストロガノフ	ぶたにく とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく グリーンピース しめじ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	692 18.9 2.4	
7 水	小ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2個) 青菜のサラダ ペンネのナポリタン風	とりにく ツナ ウイナー だいず	牛乳	にんじん こまつな ピーマン パセリ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ	パン ペンネ こむぎこ	あぶら ドレッシング	593 24.5 2.4	
8 木	ごはん	牛乳	ほっけの昆布醤油焼き こんにゃくの甘辛炒め 卵入りつみれ汁(▲卵抜きつみれ汁)	ほっけ ぶたにく とりにく たまご さつまあげ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん しょうが ●ねぎ たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう パンこ	ごまあぶら	606 27.0 2.2	
9 金	バックうどん	牛乳	栗コロッケ 切り干し大根の含め煮 しぶきたうどん汁	ぶたにく さつまあげ ちくわ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	だいこん たまねぎ ●ねぎ ●しいたけ まいたけ こんにゃく	うどん じゃがいも くり さとう パンこ	あけあぶら あぶら	617 21.1 2.8	
13 火	ごはん	牛乳	あんまん スタミナ焼き肉 わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ だいこん ●キャベツ ●ねぎ しいたけ えのきたけ こんにゃく	ごはん こむぎこ あんこ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	662 27.5 2.0	
14 水	はちみつパン	牛乳	オムレツデミグラスソースかけ (▲レモンバジルナゲット) ビーンズサラダ トマトボトフ	たまご とりにく ウイナー ひよこまめ だいず	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー いんげん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン ●キャベツ しめじ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	620 26.9 2.3	
15 木	ごはん	牛乳	こまつなサラダ ぐんまの和風カレー ラ・フランスゼリー	ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり にんにく ●キャベツ ごぼう だいこん ●ねぎ りんご	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	643 19.5 2.3	
世界の料理「北欧(スウェーデン・フィンランド)」											
16 金	ミルクパン	ジョア (ブルーベリー)	ミートボール(2個) ピッツィパンナ シエニケイット	とりにく ぶたにく ウイナー ベーコン	乳酸菌飲料 牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン はくさい しめじ エリンギ	パン じゃがいも パンこ	あぶら オリーブあぶら バター	635 22.8 2.6	
19 月	運動会の振り替え休日										
20 火	ごはん	牛乳	しぶきた丼の具 異汁【群馬県の郷土料理】 ◆茨川りんご	ぶたにく だいず あぶらあげ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん ちくわ ●ねぎ ●しいたけ こんにゃく ●りんご	ごはん さとう さとう でんぶん	あぶら ごま	612 26.3 1.9	
21 水	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き 海藻サラダ 赤城のレタススープ	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳 チーズ かいそう	にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり ●キャベツ たまねぎ コーン ●レタス	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング	606 27.1 2.3	
22 木	上州かみなり ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲ちくわの唐揚げ) きんぴらごぼう まえばしonton汁	たまご とりにく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん ●キャベツ ●ねぎ まいたけ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう すいとん さとう	あぶら ごまあぶら バター	631 25.0 2.8	
23 金	ゆめロール	牛乳	ねぎこんコロッケソースかけ こんにゃくサラダ おっきりこみ【群馬県の郷土料理】	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	●キャベツ ごぼう きゅうり ●だいこん ねぎ ●はくさい ●しいたけ こんにゃく	パン おっきりこみ じゃがいも パンこ	あけあぶら ドレッシング	615 20.6 2.4	
26 月	ごはん	牛乳	イタリアンハムサラダ ハヤシソース ☆ヨーグルト	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ ●キャベツ グリーンピース コーン きゅうり しめじ	ごはん	あぶら ドレッシング	664 22.7 2.5	
読書週間コラボ・おはなし給食											
27 火	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 大根の煮付け『さよならごはんを明日も君と』 さつま汁『さつまのおいも』	あかうお ぶたにく とりにく あつあげ ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが ごぼう ●だいこん たまねぎ ●はくさい ●ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さつまいも さとう	あぶら	604 29.8 2.3	
29 木	ごはん	牛乳	ささみレモン醤油かけ おかか和え ごまキムチ汁	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	もやし ●キャベツ きゅうり ごぼう ●だいこん ●ねぎ はくさいキムチ こんにゃく レモン	ごはん じゃがいも パンこ さとう	あけあぶら ごまあぶら ねりごま	622 24.0 2.1	
行事食「ハロウィン」											
30 金	パーカーハウス	牛乳	メンチカツソースかけ カラフルサラダ かぼちゃバタージュ ハロウィンゼリー	とりにく ベーコン だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	きピーマン たまねぎ ●キャベツ きゅうり エリンギ	パン ゼリー	あぶら ドレッシング	665 24.2 2.4	

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

※栄養価は1人1日1食分を1食として計算しています。

●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。
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

30日(金) ハロウィンゼリー
みかん・クレープゼリーを2層に重ねたゼリーです。

16日(金) 世界の料理 北欧(スウェーデン・フィンランド)
ピッツィパンナ … じゃがいもの炒め物
シエニケイット … きこのクリームスープ