



10月 こんだて表(中学生)



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〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく 質(g) 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		
食物せんいの日(群馬県産しらたき無償提供事業)											
1 木	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ しらたきサラダ ぶるさと汁	とりにく ぶたにく ツナ とうふ だいす 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	787 26.4 2.7	
2 金	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウインナー チリコンカン あっさり野菜スープ	ぶたにく ぶたレバー ウインナー だいす	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	765 34.3 3.3	
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 だけのこ ●ねぎ コーン ししいたけ	ごはん でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら こまあぶら	771 28.1 2.9	
6 火	ごはん	牛乳	ポテト かぼちゃサラダ ポークストロガノフ	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	857 22.1 3.1	
7 水	小ロールパン	牛乳	チキンナゲット(3個) 青菜のサラダ ペンネのナポリタン風	とりにく ツナ ウインナー だいす	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	760 31.4 2.9	
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	こまあぶら	756 32.5 2.6	
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	あげあぶら あぶら	791 25.6 3.7	
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 だいこん ●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	こまあぶら こま	762 31.1 2.5	
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 ウインナー ひよこまめ だいす	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	768 32.5 2.8	
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 こんにゃく 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 こまあぶら こま	757 22.3 2.7	
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) ビッティパンナ シエニケイット	とりにく ぶたにく ウインナー 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	782 26.9 3.3	
19 月	バック ラーメン	牛乳	棒餃子 チキンサラダ 豚骨ラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし ●キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ メンマ ●ねぎ ししいたけ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	752 28.6 4.0	
20 火	学校給食ぐんまのメニュー	ごはん	しぶきた丼の具 呉汁〔群馬県の郷土料理〕 ◆渋川りんご	ぶたにく だいす 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 もやし ●だいこん ●キャベツ ●ねぎ ●しいたけ こんにゃく ●りんご	ごはん さといも さとう でんぶん	あぶら こま	756 31.0 2.2	
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	775 34.4 3.0
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 ししいたけ こんにゃく	ごはん さといも ずいとう さとう	あぶら こま こまあぶら バター	759 29.4 3.6
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	あげあぶら ドレッシング	754 24.5 3.0	
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	775 25.8 2.8	
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 さつま汁 『さよならごはんを明日も君と』 『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	754 35.7 2.7	
29 木	ごはん	牛乳	ささみレモン醤油かけ おかか和え こまキムチ汁	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	あげあぶら こまあぶら ねりこま	751 29.3 2.5	
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 だいす	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	844 30.7 3.2	
●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。				※栄養価は1訂成分表で計算しています。							

●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・グレープゼリーを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)
ビッティパンナ …… 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