

令和8年 10月

学校給食献立表(中学校・特支中)

東部共同調理場

日	曜		献立名		食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
1	木	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) ツナごまあえ 和風チゲスープ	とり肉 ツナ 豚肉 みそ 油あげ かつおぶしこ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん はくさい ねぎ しいたけ はくさい	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま	858 36.2 31.4 3.6
2	金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き のり酢あえ 肉じゃが	さけ 豚肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	711 33.3 15.6 3.5
5	月	ごはん ふりかけ	牛乳	厚焼きたまご 大根とじゃこのサラダ 鶏だんご汁	たまご とうふ とり肉 みそ 油あげ かつおぶしこ	牛乳 片口いわし	にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも	ドレッシング	728 32.4 19.8 3.0
6	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 昆布づけ きのことすいとん	豚肉 とり肉 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり はくさい ねぎ ぶなしめじ えのきたけ まいたけ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ すいとん	油	860 31.0 21.6 3.3
7	水	ゆめロール	牛乳	ぐんまのねぎこんコロッケ フレンチサラダ クリームシチュー	ツナ とり肉 ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ぶなしめじ コーン ねぎ しらたき	パン パンこ じゃがいも さとう こめこ	油 バター オリーブオイル	863 28.5 33.9 2.6
8	木	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 春雨スープ 杏仁フルーツあえ	ぶた肉 みそ とうふ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく もやし ほししいたけ もも パインアップル	ごはん さとう かたくりこ はるさめ あんぱんとうふ	油 ごま ごま油	758 29.3 18.9 1.9
9	金	ごはん	ジョ ア	さばのねぎソース にんじんしりしり 豚汁	さば ツナ みそ たまご とうふ ぶた肉	ヨーグルト	にんじん	ねぎ しょうが だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま油	778 33.1 20.1 3.0
13	火	ごはん	牛乳	上州しゅうまい(3) 春雨サラダ ハ宝菜	ぶた肉 いか うずらたまご なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし はくさい たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	ごはん さとう はるさめ しゅうまいの皮 かたくりこ	油 ごま油	816 30.4 23.4 2.6
14	水	うどん	牛乳	煮たまご ひじきと野菜のごまあえ 鶏肉ときのこのうどん汁 ヨーグルト	たまご とり肉 油あげ かつおぶしこ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ なす ほししいたけ ぶなしめじ まいたけ	うどん さとう かたくりこ	油 ごま	800 35.5 19.2 5.0
15	木	ごはん	コ ー ヒ ー	赤魚の西京焼き 秋の香りごはんの具 厚揚げとキャベツのみそ汁	赤魚 みそ とり肉 かまぼこ 油あげ あつあげ かつおぶしこ	牛乳	にんじん	ごぼう ぶなしめじ キャベツ しょうが	ごはん ミルク さとう じゃがいも	油	760 33.9 20.0 2.6
16	金	ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー ツナコーンサラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん なす ねぎ しょうが にんにく りんご コーン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	792 23.0 20.9 3.1
19	月	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトチリソース こんにゃくサラダ 焼きそば	フランクフルト 大豆 豚肉 かつおぶしこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし にんにく こんにゃく きゅうり	パン やきそばめん	油 ドレッシング	858 33.7 31.3 4.8
20	火	ごはん	牛乳	信田煮 こんにゃくと海藻サラダ 鶏肉とキャベツのみそ汁 アセロラミニゼリー	油あげ とり肉 とうふ みそ	牛乳 かいそう	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん さとう ゼリー	ドレッシング	768 27.6 23.8 3.1
21	水	ごはん	牛乳	かにたまあなかけ ツナサラダ 麻婆豆腐	たまご かに 豚肉 みそ とうふ ツナ	牛乳	にんじん にら	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ドレッシング	798 30.5 22.9 3.0
22	木	栗ごはん	牛乳	さんまのかば焼き さといものそぼろ煮 なめこ汁	さんま みそ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	枝豆 なめこ だいこん ねぎ	くり ごはん さとう さといも かたくりこ	油	831 32.4 24.9 4.2
23	金	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ キャベツのマリネ レモンゼリー	ぶた肉 ツナ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ にんにく キャベツ	ごはん さとう ゼリー	バター 油	808 25.7 25.5 3.3
26	月	メロンパン	牛乳	ツナマヨオムレツ ジャーマンポテト ABCスープ	たまご ツナ ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ セロリ	パン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	751 24.3 29.9 3.2
27	火	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ 小松菜のごまあえ おっきりこみ	豚肉 とり肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし えのきたけ ねぎ はくさい ごぼう だいこん たまねぎ	ごはん さとう めん パンこ	油 ごま	854 29.0 25.6 2.5
28	水	県民の日									
29	木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 大根とツナのサラダ 和風ワタンスープ グレープゼリー	あつあげ とうふ とり肉 大豆 ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり えのきたけ はくさい ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ ワタンの皮 ゼリー	油 ドレッシング ごま油	803 31.5 21.8 2.2
30	金	ラーメン	牛乳	地場産揚げぎょうざ(3) 小松菜のナムル 海鮮塩ラーメンスープ みかん	豚肉 いか なると えび かつおぶしこ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい ねぎ みかん ほししいたけ キャベツ たまねぎ	ラーメン さとう かたくりこ ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	770 36.0 19.5 4.9
<今月の献立目標> 群馬県の郷土料理を知ろう											798 30.9 23.5 3.3
行事食 学校給食ぐんまの日											月平均栄養量
<今月の前橋産の食材>											

*()の数ほりつけ数です

月平均栄養量

<今月の前橋産の食材>

こめ きゅうり こまつな
ねぎ じゃがいも なす など