

令和7年

10月 学校給食献立表B(特支小)

東部共同調理場

日	曜	こんだてめい  食材等の都合により献立が変わることがあります		食品のはたらき						えいようか (kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)			
1	水	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ カラフルサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり にんにく キャベツ コーン	667 21.5 18.1 2.1
2	木	しょう 小ゆめロール	牛乳	スパニッシュオムレツ ツナコーンサラダ スパゲッティナポリタン	パン スパゲッティ	ドレッシング あぶら	たまご まぐろ ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	697 25.7 26.2 2.2
3	金	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ 千草あえ つきみ じる じゅうごや お月見汁 十五夜ゼリー	ごはん さとう でんぶん さといも じゃがいもだんご ゼリー		ハンバーグ とりにく	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	598 22.5 13.7 1.6
6	月	ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め こまつなサラダ 水ぎょうざスープ	ごはん さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	あつあげ まぐろ ぶたにく なんと	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たけのこ しょうが にんにく レモン はくさい たまねぎ しいたけ	637 25.6 19.1 2.3
7	火	ごはん	牛乳	しのだ に 信田煮 キャベツのあさづけ みそけんちん汁	ごはん さとう さといも	あぶら	ぶたにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	595 20.8 18.8 2.7
8	水	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかきあげ きんぴら きのこうどん汁	うどん さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう こんにゃく しめじ だいこん えのきたけ なめこ ほししいたけ たまねぎ	675 24.5 24.8 3.4
9	木	せわ 背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトのトマトソースかけ キャベツのマリネ コーンシチュー	パン こめこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	フランクフルト ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン コーン	670 24.5 29.5 2.9
10	金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き キャベツのごまあえ じゃがいもの煮物	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	さば ぶたにく さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにゃく	673 27.0 25.6 2.6
14	火	くり 栗ごはん	牛乳	だし巻きたまご 五目豆 さつまいものみそ汁	くりごはん さとう さつまいも	あぶら	たまご だいず あぶらあげ とりにく とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん ねぎ	635 25.5 16.7 2.9
15	水	ごはん	ジョ ア	ビーンズカレー チキンカツ かんてんサラダ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず ひよこめ とりにく	ジョア	にんじん パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	672 23.9 16.7 2.8
16	木	ごはん	牛乳	ぶたにく しょうが いた 豚肉のしょうが炒め 小松菜のナムル にく 肉だんごと白菜のスープ オレンジ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	ぶたにく ミートボール	牛乳	にんじん パプリカ こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが もやし はくさい オレンジ ほししいたけ	592 25.0 16.3 2.4
17	金	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き ごぼうサラダ どさんこ汁	ごはん さとう じゃがいもだんご	ごま マヨネーズ バター	ほっけ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ ねぎ コーン しょうが にんにく	633 24.1 20.2 2.4
20	月	しょう 小チーズパン	牛乳	チキンナゲット(2) ひじきサラダ 焼きそば	パン やきそば	ドレッシング あぶら	チキンナゲット ぶたにく	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ もやし	710 29.1 27.7 3.8
21	火	ごはん	牛乳	じょうしゅう 上州しゅうまい(2) だいこん 大根とじゃこのサラダ 八宝菜	ごはん しゅうまいのかわ でんぶん	ドレッシング あぶら ごまあぶら	しゅうまい いか ぶたにく えび うずらたまご なんと	牛乳 しらす	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり はくさい たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	594 24.1 18.1 2.3
22	水	じょうしゅう 上州かみなり ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ こまつな 小松菜のごまあえ おつきりこみ	ごはん さとう ほうとうめん パンこ	あぶら ごま	メンチカツ とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	こんにゃく もやし しめじ はくさい ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	692 26.0 21.6 2.5
23	木	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き あき 秋の香りごはんの具 飛鳥汁 オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	あかうお とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう しめじ だいこん ねぎ オレンジ	589 27.8 16.5 1.9
24	金	ラーメン	牛乳	はるまき 春巻 バンバンジーサラダ しお 塩ラーメンスープ アセロラミニゼリー	ラーメン はるまきのかわ ゼリー	あぶら ドレッシング	はるまき なんと とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ねぎ もやし コーン	585 25.0 18.3 3.6
27	月	ごはん	牛乳	ローストチキンのごまだれかけ き ぼ だいこん 切り干し大根のキムチあえ にく 肉じゃが	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく たまご ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし きりぼしだいこん たまねぎ しらす	635 27.0 19.5 2.1
29	水	ごはん	牛乳	いわしのカレーかば焼き だいこん 大根のあさづけ いものこ汁 みかん	ごはん さとう でんぶん さといも	あぶら	いわし とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ ごぼう こんにゃく みかん	624 25.6 16.2 2.2
30	木	ごはん	牛乳	にしよく 二色そば ツナと野菜のあえもの すいとん	ごはん さとう すいとん	ドレッシング あぶら	とりにく たまご こおりとうふ まぐろ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ はくさい ねぎ だいこん ごぼう	662 25.6 18.9 2.3
31	金	パーカー ハウス	牛乳	ホキフライ タルタルソース わかめサラダ チキントマトスープ かぼちゃプリン	パン パンこ じゃがいも マカロニ プリン	あぶら ドレッシング	ホキ とりにく だいず	牛乳 わかめ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん セロリ	668 25.5 24.7 2.7
<今月の献立目標> 群馬県の郷土料理を知ろう											643
<今月の前橋産食材> こめ きゅうり こまつな ねぎ											25.1
* () の数はもりつけ数です											20.3
											2.6



月平均栄養量