令和8年10月　小学校学校給食献立表（B）　西部共同調理場(TEL:251-0041)

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります。			食品のはたらき 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）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品（みどり）		えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1	木	ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー　ぐんま献立 ジャインマスカットゼリーフルーツあえ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ　だいこん　ごぼう れんこん　ねぎ　しょうが にんにく　りんご　もも パイン　マスカット	613 17.4 16.8 2.5
2	金	ごはん	牛乳	たちうおのフライ(ソ)　大豆の磯煮 ふのみそ汁	ごはん じゃがいも ふ　パンこ さとう	あぶら	たちうお さつまあげ だいず　みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく キャベツ たまねぎ　ねぎ	636 24.0 21.1 2.3
5	月	コッペパン りんごジャム	牛乳	ウインナーケチャップかけ(2) かんてんサラダ　コーンクリームスープ	パン	ドレッシング	ウインナー ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり　コーン たまねぎ	664 24.1 27.3 3.2
6	火	麦ごはん	牛乳	ビビンバ　小松菜のナムル わかめスープ	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	ぶたにく だいず　とうふ いかボール	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ちんげんさい	こんにゃく　しょうが にんにく　もやし たまねぎ　キャベツ ねぎ	590 25.8 17.3 1.9
7	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き　和風ツナサラダ　ぐんま献立 じゃがいものみそ汁　ぐんまの梅ゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	ドレッシング	さば　まぐろ とうふ　みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　ねぎ うめ	644 28.8 21.2 3.3
8	木	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉　オイキムチ 水餃子スープ	ごはん さとう すいぎょうざの皮	あぶら ごまあぶら	ぶたにく こおりどうふ なると　みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	たけのこ　たまねぎ しょうが　にんにく　ねぎ だいこん　きゅうり キャベツ　しいたけ	611 24.9 17.1 2.5
9	金	ごはん	牛乳	根菜つくね　旬の食材:さつまいも おかかこんにゃく　さつま汁	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	とりにく　みそ さつまあげ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん　だいこん ねぎ　こんにゃく	611 26.5 17.0 2.3
12	月	スポーツの日									
13	火	ごはん	牛乳	ローストチキンのごまだれかけ　ぐんま献立 大根とじゃこのサラダ　こしね汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ドレッシング	とりにく ぶたにく とうふ　みそ あぶらあげ	牛乳 こざかな	にんじん	しょうが　だいこん きゅうり　ごぼう　ねぎ しいたけ　こんにゃく	664 32.7 23.9 2.7
14	水	うどん	牛乳	キャラメル揚げパン　旬の食材:きのこ 小松菜のおひたし　きのこうどん汁	うどん パン さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん こまつな	もやし　ねぎ しめじ　えのきたけ しいたけ	595 26.0 16.5 3.4
15	木	ごはん	牛乳	鮭とチーズのソフトカツ　ぐんま献立 上州きんぴら　tonton汁	ごはん　パンこ さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター ごま	さけ　さつまあげ ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう　こんにゃく しいたけ　だいこん たまねぎ　ねぎ しめじ　しょうが	660 23.6 21.7 2.4
16	金	ココアパン	ジョア	チキンナゲット(2) 大豆とペンネのミートソース煮　フルーツゼリーあえ	パン ペンネ さとう ゼリー	バター	チキンナゲット だいず　ぶたにく みそ	ジョア	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　にんにく しょうが　パイン もも　りんご　ぶどう	693 29.0 18.5 2.2
19	月	運動会振替休日									
20	火	ごはん	牛乳	三色そぼろ　のり酢あえ 白菜のみそ汁　グレープゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく　だいず たまご　とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが　もやし はくさい　だいこん ねぎ　ぶどう	642 27.1 18.1 2.8
21	水	丸パン横切り	牛乳	チーズ入りハンバーグデミグラスソースかけ コールスロー　ゆうまスペシャルスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ　キャベツ コーン　きゅうり にんにく	617 23.8 26.0 3.4
22	木	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ(ソ)　ぎょうじしょく 小松菜のごまあえ　おっきりこみ	ごはん パンこ さとう おっきりこみ	あぶら ごま	ぶたにく おから あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし　えのきたけ ねぎ　はくさい だいこん	664 24.8 21.5 2.3
23	金	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ 切り干し大根の中華あえ　豆腐チゲ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	たまご ぶたにく とうふ　みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり　もやし だいこん　はくさい ねぎ　にんにく しょうが	597 23.4 19.3 2.7
26	月	こめっこぱん	牛乳	カレー焼きそば えびボールと野菜のスープ　オレンジ	パン やきそば	あぶら	ぶたにく えびしんじょ	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ　キャベツ もやし　はくさい だいこん　しめじ　コーン にんにく　オレンジ	590 24.2 18.2 3.0
27	火	ごはん	牛乳	さんまのかばやき　旬の食材:さんま ひじきサラダ　呉汁	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	さんま　だいず ぶたにく　とうふ みそ　あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン　だいこん ごぼう　ねぎ	633 27.7 22.4 2.6
28	水	群馬県民の日									
29	木	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) もやしとコーンのおかかあえ　田舎汁	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	とりにく あつあげ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが　もやし コーン　だいこん ねぎ	677 28.6 26.1 2.4
30	金	ラーメン	牛乳	にらまんじゅう　チョレギサラダ　ハロウィン献立 塩ラーメンスープ　かぼちゃプリンタルト	ラーメン	ドレッシング	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい にら	キャベツ　きゅうり もやし　はくさい ねぎ　コーン	636 27.7 21.1 4.5
										月平均栄養量	636 25.6 20.9 2.7

※(　)の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャプ、(ソ)はソースがつきます。

【今月の前橋産食材】・こめ　・とりにく　・こまつな