

日 曜	こんだてめい				食 品 の 働 き						栄養価		
					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		エネルギー(kcal)		
					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	たんぱく質(g)		
食材等の都合により献立がかわることがあります。												脂質(g)	塩分(g)
1	水	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) 春雨サラダ 八宝菜	ぶたにく いか なると うずらたまご	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ししいたけ	ごはん しゅうまいのかわ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	775 29.1 20.9 3.0		
2	木	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 千草あえ 月見汁 十五夜ゼリー	ハンバーグ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし コーン だいこん ししいたけ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ さといも ゼリー じゃがいももち	ごま	738 25.4 15.8 2.3		
3	金	ごはん	牛乳	さんまのかつおぶし煮 ごぼうサラダ tonton汁	さんま ぶたにく かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり こんにやく たまねぎ ねぎ しめじ しょうが だいこん	ごはん すいとん じゃがいも	マヨネーズ バター	807 25.5 25.4 2.6		
6	月	黒パン	牛乳	チキンナゲット(3) 大豆とペンのミートソース煮 フルーツあえ	とりにく だいず ぶたにく みそ	牛乳	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	パン マカロニ さとう ゼリー	あぶら バター	892 36.7 30.2 3.4		
7	火	ごはん	牛乳	ホキみそフライ 五目豆 かきたま汁	ホキ みそ だいず さつまあげ たまご とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ちんげんさい	ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん パンこ さとう かたくりこ	あぶら	775 31.2 22.5 2.9		
8	水	うどん	牛乳	カミカミかき揚げ 小松菜のおひたし 肉うどん汁	ぶたにく なると さきいか あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん てんぷらこ	あぶら	813 29.4 26.6 4.5		
9	木	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー こんにやくサラダ サワーゼリー	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにやく	むぎごはん ゼリー	ドレッシング あぶら	812 21.2 21.1 3.0		
10	金	ごはん のりふりかけ	牛乳	甘酢肉団子(3) 三色あえ ワンタンスープ	にくだんご ぶたにく なると	牛乳 のり	にんじん ちんげんさい	きゅうり もやし たまねぎ ししいたけ	ごはん ワンタンのかわ	ドレッシング	756 27.4 18.0 3.3		
14	火	ごはん	牛乳	さばの じゅっくみそ焼き 上州きんぴら にら玉汁	さば じゅっくみそ ぶたにく かまぼこ たまご とうふ	牛乳	にんじん にら	ごぼう こんにやく しいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	721 35.4 18.0 2.5		
15	水	上州 かみなり ごはん	牛乳	前橋メンチカツ (ソ) 小松菜のごまあえ おつきりこみ	ぶたにく あぶらあげ とりにく	牛乳	こまつな にんじん	もやし まいたけ ねぎ はくさい だいこん こんにやく ごぼう	ごはん パンこ さとう ほうとうめん	あぶら ごま	846 28.3 26.1 3.4		
16	木	ごはん	牛乳	根菜つくね おかかこんにやく さつま汁	とりにく ぶたにく さつまあげ みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん こんにやく だいこん ねぎ しめじ	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	759 28.1 19.8 2.6		
17	金	ゆめロール	牛乳	ソース焼きそば 中華スープ 杏仁フルーツあえ	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし パイン もも	パン やきそばめん あんにと豆腐	あぶら	749 24.6 23.7 4.6		
20	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(2) チョレギサラダ とうふチゲ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり はくさい だいこん ねぎ にんにく	ごはん さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	875 34.3 30.5 3.7		
21	火	アップルパン	牛乳	ウインナーケチャップかけ(3) カムカムサラダ クリームスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	きりぼしだいこん もやし たまねぎ コーン りんご	パン	ドレッシング ごま	866 31.4 36.3 4.4		
22	水	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ コーンサラダ グレーブゼリー	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン ぶどう	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	830 25.1 25.6 2.9		
23	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ 呉汁	さば みそ とうふ とうにゅう あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	745 32.8 19.0 2.6		
24	金	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) うま塩キャベツ とんこつラーメンスープ チーズワッフル	ぶたにく なると	牛乳 チーズ	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし にんにく	ラーメン ワッフル ぎょうざのかわ	ドレッシング ごま あぶら	828 33.5 24.6 5.3		
27	月	わかめごはん	牛乳	上州麦豚コロッケ (ソ) ちんげんさいのごまあえ こしね汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ちんげんさい にんじん	もやし ごぼう こんにやく ししいたけ ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま	791 25.9 24.7 3.9		
28	火	県 民 の 日											
29	水	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(2) もやしときゅうりのナムル 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ だいず みそ	牛乳	にら にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ にらまんじゅうのかわ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	757 28.8 20.3 3.2		
30	木	キャロット ピラフ	牛乳	きのこドリアソース ツナわかめサラダ かぼちゃプリン	ベーコン まぐろみず とりにく	牛乳 わかめ	にんじん パセリ あかピーマン かぼちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ごはん プリン	あぶら ドレッシング	801 23.3 23.1 4.0		
31	金	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 五目ひじき 肉団子入り豆乳みそスープ	あかうお とうふ さつまあげ みそ だいず にくだんご とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん ちんげんさい	たまねぎ だいこん こんにやく	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	707 30.5 17.6 2.6		
※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースがつきます。										月平均栄養量	793 28.9 23.3 3.4		
【今月の行事食】十五夜／学校給食ぐんまの日													
【今日の献立食卓】 光 小松菜 さんげんさい													

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

【今月の行事食】十五夜／学校給食ぐんまの日

【今月の前橋産食材】米、小松菜、ちんげんさい

10月24日は**学校給食ぐんまの日**

ぐんまを
あじわおう！

豊かな自然に恵まれた群馬県では、さまざまな農畜産物が生産され、地域ならではの郷土料理も

多くあります。学校給食ぐんまの日は、給食をとおして群馬県のことを知る日です。

今月の給食は、群馬県ゆかりの郷土料理や食材を使用した献立がいろいろ登場します。

おいしい「ぐんま」をあじわいましょう！ *アンダーラインのメニューに注目！ <わくし>は給食だよりにて

