令和8年10月　中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。			食品の働き 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミン	主にエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	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	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	762 20.4 18.7 3.1
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	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	ごはん じゃがいも ふ　パンこ さとう	あぶら	802 28.7 24.7 3.1
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(3) かんてんサラダ　コーンクリームスープ	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	パン	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	843 30.6 35.3 4.0
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	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	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	741 30.5 19.2 2.3
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	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	ごはん じゃがいも ゼリー	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	793 34.0 24.1 4.0
8	木	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉　オイキムチ 水餃子スープ	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	ごはん さとう すいぎょうざの皮	あぶら ごまあぶら	758 29.2 18.9 2.9
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	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	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	755 31.3 19.2 2.8
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	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	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	835 40.3 28.7 3.2
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	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	うどん パン さとう	あぶら	733 31.1 17.5 4.2
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	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	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	848 29.0 26.6 2.8
16	金	ココアパン	ジョア	チキンナゲット(3) 大豆とﾍﾟﾝﾈのﾐｰﾄｿｰｽ煮　ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰあえ	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	パン ペンネ さとう ゼリー	バター	895 37.0 24.6 2.7
19	月	ごはん	牛乳	春巻　うま塩もやし　麻婆豆腐	ぶたにく だいず　とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	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 はるまきの皮 さとう かたくりこ	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸ ごまあぶら	883 26.5 32.8 2.9
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	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	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	797 32.5 21.3 3.3
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	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	パン さとう じゃがいも	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	770 29.3 31.4 4.3
22	木	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ(ソ)　行事食 小松菜のごまあえ　おっきりこみ	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	ごはん パンこ さとう おっきりこみ	あぶら ごま	846 30.2 26.1 2.7
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	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	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	740 27.5 21.7 3.3
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	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	パン やきそば	あぶら	697 28.3 20.4 3.4
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	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	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	800 33.6 26.5 3.1
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	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	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	861 35.3 31.9 3.0
30	金	ラーメン	牛乳	にらまんじゅう(2)　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	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	ラーメン	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	815 36.4 24.0 5.8
										月平均栄養量	799 31.1 24.7 3.3

※(　)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