

令和7年10月

中学校学校給食献立表

南部共同調理場

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) しじつ(g) えんぷん(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		
食材等の都合により献立がかわることがあります。												
1	水	小黑パン	牛乳	チキンナゲット(3) コーンサラダ トマトクリームスパゲッティ	チキンナゲット ベーコン	牛乳 なまクリーム	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	パン さとう スパゲッティ	油	841 32.0 28.5 3.5	
2	木	ごはん	牛乳	とんかつのみそだれかけ(2) 昆布づけ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ヒレカツ みそ とうふ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんにく	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	756 30.2 19.2 2.8	
3	金	ごはん	牛乳	うさぎ型和風ハンバーグ 千草あえ お月見汁 十五夜ゼリー	ハンバーグ とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん コーン えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいもち さいとも ゼリー		764 27.9 16.3 2.8	
6	月	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 春雨サラダ 豆乳みそスープ	ぶた肉 ミートボール とうふ みそ とうにゅう	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ はくさい だいこん にんにく しょうが	ごはん さとう さつまいも はるさめ	油 ごま ごま油	734 27.0 19.5 2.9	
7	火	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 秋の香りごはんの具 豚汁 アセロミニゼリー	あかうお とうふ とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	しめじ まいたけ だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さつまいも じゃがいも ゼリー	油 ごま油	727 34.3 16.9 2.4	
8	水	背割り こめっこぼん	牛乳	フランクフルトケチャップソースかけ にんじんとツナのサラダ さつまいもシチュー	フランクフルト ツナ とり肉	ジョア 牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	パン さとう じゃがいも さつまいも	油	831 31.2 29.2 4.8	
9	木	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) 八宝菜 あんにんフルーツあえ	ぎょうざ ぶた肉 いか なたと うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく パイン もも	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	805 29.1 23.2 1.9	
10	金	ごはん	牛乳	さばのみそあんかけ 肉じゃが ふのみそ汁	さば みそ ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい だいこん しらたき えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ ふ じゃがいも	油 ごま	817 32.6 29.1 3.1	
14	火	わかめごはん	牛乳	若鶏の塩こうじ焼き キムチあえ とうふのみそ汁	とり肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも		739 33.1 21.9 4.5	
15	水	うどん	牛乳	揚げパンキャラメル味 チーズ入りコーンサラダ きのこあんかけうどん汁	とり肉 油あげ	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン しめじ ねぎ なめこ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	うどん さとう とうふブレッド かたくりこ	油 ノンエッグマヨ ネーズ	795 29.6 22.1 4.4	
16	木	発芽玄米 ごはん	牛乳	厚揚げの鶏そぼろ煮 キャベツのあさづけ すいとん	あつあげ だいず とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり はくさい えのきたけ ほししいたけ	はつがげんまい さとう すいとん かたくりこ	油 ごま	837 32.7 19.2 3.1	
17	金	食パン チョコ大豆クリーム	牛乳	鶏肉のトマト煮 だいこんツナマヨサラダ みかん	とり肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ だいこん きゅうり にんにく みかん	パン さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	795 32.0 30.1 3.3	
20	月	ごはん	牛乳	酢豚 ワンタンスープ りんご	ぶた肉 とうふ なた	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ えのきたけ りんご しょうが	ごはん さとう かたくりこ ワンタンのかわ	油	738 25.5 16.6 2.6	
21	火	小ゆめロール	牛乳	オムレツお好みマヨソースかけ いか入り焼きそば マスカットゼリーフルーツあえ	ぶた肉 いか オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし もも パイン	パン さとう やきそば ゼ リー かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	911 29.9 31.8 4.1	
22	水	ごはん	牛乳	春巻 パンパンジーサラダ 豆腐チゲ	はるまき みそ とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり だいこん はくさい ねぎ にんにく	ごはん さとう	油 ごま ごま油	764 26.5 23.9 2.9	
23	木	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぶた肉 だいず	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく	むぎごはん さつまいも さとう	油 ごま油	869 26.6 23.5 3.4	
24	金	上州かみなり ごはん	牛乳	前橋メンチカツ甘辛ソースかけ 小松菜のごまあえ おつきりこみ	メンチカツ ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし えのきたけ はくさい だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ ししいたけ	ごはん さとう ほうとうめん	油 ごま	891 31.8 25.2 3.7	
27	月	ごはん	牛乳	ガバオライスの具 もやしときゅうりの中華あえ わかめスープ レモンソーダゼリー	ぶた肉 とり肉 だいず いかボール	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ はくさい きゅうり もやし しょうが にんにく	ごはん さとう ゼリー	油 ごま油	752 30.3 18.5 3.2	
29	水	丸パン横切り スライスチーズ	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ グリーンサラダ うずらたまご入りABCスープ	ハンバーグ ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい コーン	パン さとう マカロニ	油	825 36.0 34.1 4.5	
30	木	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 上州きんぴら さつまいものみそ汁	とり肉 とうふ さつまあげ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん はくさい えのきたけ しょうが	ごはん さとう さつまいも かたくりこ	油 ごま	904 35.4 32.3 3.3	
31	金	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ ほうれん草のナムル ちゃんぽんめんスープ	ぎょうざ いか ぶた肉 なた	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい たまねぎ	ラーメン さとう かたくりこ	ごま ごま油	711 33.2 17.1 3.6	

*()の数はこちらの数です。

○今月の産物

【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく

【前橋産】米・きゅうり・こまつな・ねぎ(下旬)

月平均栄養量

