

令和8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		食品のはたらき						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			
				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。										エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	
1	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き　ごまネーズあえ こしね汁	さば　ぶた肉 とうふ、みそ 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ　こんにゃく ごぼう　だいこん しいたけ　ねぎ	ごはん さとう	ノンエッグマヨ ネーズ ごま	797 35.2 28.0 3.7
2	金	小こめっこばん	牛乳	焼きそば　えびボールと野菜のスープ レモンゼリーフルーツあえ	ぶた肉 えびボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ もやし　だいこん コーンにんにく もも　パイン	パン やきそばめん ゼリー	油	760 29.5 21.7 3.9
5	月	ごはん	牛乳	ほきみそフライ　千草あえ けんちん汁	ほきみそフライ ちくわ 油あげ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし　コーン だいこん　ごぼう ねぎ　こんにゃく	ごはん さとう さといも	油	729 27.2 20.3 2.3
6	火	キャロットパン	リブル ジョー ブア	ハンバーグデミグラスソースかけ こんにゃくサラダ　さつまいもシチュー 目のあいごデー (10/10)	ハンバーグ とり肉	ジョア わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ　こんにゃく キャベツ　きゅうり しめじ　コーン	パン　さとう さつまいも じゃがいも	油 ドレッシング	831 33.0 23.3 3.7
7	水	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き　ひじきの炒り煮 すいとん　アセロラミニゼリー	あかうお 油あげ さつまあげ だいず　ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく はくさい　ごぼう ねぎ　ほししいたけ	ごはん さとう すいとん ゼリー	油	796 34.5 16.1 2.6
8	木	うどん	牛乳	しゅうまい(2)　小松菜のおかかあえ カレーうどん汁	しゅうまい かつおぶし ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ　もやし たまねぎ　ねぎ	うどん		823 32.3 25.4 4.6
9	金	麦ごはん	牛乳	ビビンバ　もやしときゅうりの中華あえ 豆乳みそスープ	ぶた肉　だいず とりつみれ とうふ、みそ とうにゅう	牛乳	にんじん	たけのこ　こんにゃく もやし　きゅうり　ねぎ はくさい　だいこん しょうが　にんにく	むぎごはん さとう	油 ごま油	740 31.7 19.2 3.0
13	火	ごはん	コー 牛乳 ヒ	みそカツ(2) キャベツのあさづけ　八杯汁 愛知県こんだて 「学校給食ぐんまの日」	ヒレカツ みそ　とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり だいこん ほししいたけ	ごはん　さとう さといも かたくりこ	油	801 31.9 19.7 2.8
14	水	ごはん	牛乳	きのこコストログノフ チキンサラダ　グレープゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ　エリンギ しめじ　にんにく もやし　きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	バター 油	772 25.8 19.8 2.5
15	木	小黒パン	牛乳	チキンナゲット(3) 海藻サラダ　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 かいそう なまクリーム	にんじん こまつな トマト	きゅうり　もやし たまねぎ	パン スパゲッティ	ドレッシング 油	803 30.8 24.6 3.4
16	金	麦ごはん	牛乳	棒餃子　のり酢あえ 麻婆豆腐	ぎょうぎ ぶた肉　とうふ だいず　みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	はくさい　もやし たけのこ　たまねぎ ねぎ　ほししいたけ しょうが　にんにく	むぎごはん さとう かたくりこ	ごま油 油	791 29.1 20.8 2.9
19	月	ごはん	牛乳	ごまだれ焼肉 中華風コーンスープ　りんご	ぶた肉　みそ かに風味かまぼこ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しょうが にんにく　コーン えのきたけりんご	ごはん さとう	ごま ごま油 油	773 28.7 20.1 2.3
20	火	さくらごはん	牛乳	だし巻きたまご 昆布づけ　tonton汁	たまご　ぶた肉 とうふ、みそ 油あげ ミートボール	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり こんにゃく　だいこん ねぎ　えのきたけ しめじ　しょうが	ごはん すいとん じゃがいも	バター	749 30.1 16.7 4.1
21	水	ごはん	牛乳	前橋メンチカツソースかけ 小松菜のごまあえ　おつきりこみ 行事食 「学校給食ぐんまの日」	メンチカツ ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし　えのきたけ ねぎ　はくさい だいこん	ごはん さとう ほうとうめん	油 ごま	830 29.7 23.7 2.9
22	木	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー ツナサラダ　みかん	ぶた肉 だいず ツナ	牛乳	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　みかん	むぎごはん さつまいも さとう	油	852 26.6 23.6 3.1
23	金	ラーメン	牛乳	肉団子(3)　キムチあえ チャンポン麺スープ　ぐんまのうめゼリー	にくだんご ぶた肉 いか　なんと	牛乳	にんじん	だいこん　きゅうり はくさい　キャベツ たまねぎ	ラーメン かたくりこ ゼリー	油	764 35.2 20.9 4.7
26	月	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ 春雨サラダ　豆腐チゲ	かに　たまご ぶた肉 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	ごはん　さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 油	730 27.3 19.4 3.5
27	火	わかめごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮　和風マカロニサラダ さつまいものみそ汁	いわし　とり肉 かつおぶし だいず　とうふ 油あげ　みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん　キャベツ きゅうり　はくさい ごぼう　しめじ　ねぎ	ごはん マカロニ さつまいも	ノンエッグマヨ ネーズ	771 32.4 20.0 4.0
29	木	ツイストロール	牛乳	いかなゲット(3)　わかめサラダ かぼちゃの米粉豆乳スープ ハロウィン (10/31)	いかなゲット とり肉 しろいんげんまめ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ　きゅうり たまねぎ　しめじ	パン こめこ	ドレッシング 油	823 31.9 33.3 2.6
30	金	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2)　切り干し大根の含め煮 わかめと豆腐のみそ汁	とり肉 油あげ とうふ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　えのきたけ きりぼしだいこん こんにゃく　はくさい ほししいたけ　ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	油	854 33.6 31.5 3.2

* () の数はもりつけ数です。



*10月20日(火)～10月23日(金)は、「学校給食ぐんまの日」にちなみ群馬県や前橋市の食材を使った献立や郷土料理を提供予定です。

○今月の地場産物



【群馬県産】牛乳・ぶたにく・こんにゃく・しいたけ

【前橋産】米・とりにく・きゅうり・こまつな・さといも

月平均栄養量

789
30.8
22.4
3.3