

令和8年10月 小学校学校給食献立表



南部共同調理場

日	曜	こ ん だ て め い				食 品 の は た ら き							栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しんじゆ(g) えんじゆ(g)
		食材等の都合により献立がかわることがあります。				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)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)			
1	木	しょう 小こめっこぱん	牛 乳	や 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	パン やきそばめん ゼリー	あぶら	ぶたにく 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 バイン	610 24.0 18.4 2.9		
2	金	ごはん	牛 乳	さばの塩焼き ごまネーズあえ こしね汁	ごはん さとう	ノンエッグマヨ ネーズ ごま	さば ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにやく ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	643 29.6 24.5 3.2		
5	月	むぎ 麦ごはん	牛 乳	ビビンバ もやしときゅうりの中華あえ どうにゅう 豆乳みそスープ	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とりつみれ どうふ みそ どうにゅう	牛乳	にんじん	たけのこ こんにやく 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	594 26.6 17.2 2.3		
6	火	ごはん	牛 乳	ほきみそフライ 千草あえ けんちん汁	ごはん さとう さといも	あぶら	ほきみそフライ ちくわ あぶらあげ どうふ	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 こんにやく	566 21.8 16.8 2.0		
7	水	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	うどん		しゅうまい かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	625 25.6 21.0 3.6		
8	木	むぎ 麦ごはん	牛 乳	ぼうしやうざ 棒餃子 のり酢あえ まんぼーどうふ 麻婆豆腐	むぎごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ ぶたにく どうふ 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	628 24.2 18.1 2.4		
9	金	キャロットパン	リ ブ ル ジ ョ ア ベ	ハンバーグデミグラスソースかけ こんにやくサラダ さつまいもシチュー	パン さとう さつまいも じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ とりにく	ジョア わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり しめじ コーン	650 26.4 18.0 2.8		
13	火	ごはん	牛 乳	あかうお さいきようや 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	ごはん さとう すいとん ゼリー	あぶら	あかうお あぶらあげ さつまあげ だいず ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ	641 28.6 14.4 2.2		
14	水	しょうろ 小 黒パン	牛 乳	チキンナゲット(2) 海藻サラダ トマトクリームスパゲッティ	パン スパゲッティ	ドレッシング あぶら	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	623 24.3 20.4 2.6		
15	木	ごはん	コ ー ル ヒ ー	みそカツ キャベツのあさづけ 八 杯 汁	ごはん さとう さといも かたくりこ	あぶら	ヒレカツ みそ どうふ あぶらあげ	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	652 26.8 17.6 2.6		
16	金	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	ごはん マカロニ さつまいも	ノンエッグマヨ ネーズ	いわし とりにく かつおぶし だいず どうふ あぶらあげ 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	605 25.8 17.3 2.8		
20	火	むぎ 麦ごはん	牛 乳	ぐんまの和風カレー ツナサラダ みかん	むぎごはん さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく 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	693 22.5 20.8 2.5		
21	水	ラーメン	牛 乳	にくだんご 肉団子(2) キムチあえ チャンポン麺スープ ぐんまのうめゼリー	ラーメン かたくりこ ゼリー	あぶら	にくだんご ぶたにく いか なた	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	581 27.3 17.1 3.8		
22	木	さくらごはん	牛 乳	だし巻きたまご こんぶ とんとんじる 昆布づけ tonton汁	ごはん すいとん じゃがいも	バター	たまご ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ ミートボール	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく だいこん ねぎ えのきたけ しめじ しょうが	600 25.4 15.3 3.3		
23	金	ごはん	牛 乳	まえげし 前橋メンチカツソースかけ こまつな 小松菜のごまあえ おっきりこみ	ごはん さとう ほうとうめん	あぶら ごま	メンチカツ ぶたにく あぶらあげ	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	670 25.2 21.0 2.6		
26	月	ごはん	牛 乳	きのこストロガノフ チキンサラダ グレープゼリー	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	バター あぶら	ぶたにく とりにく	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	629 22.0 17.6 2.0		
27	火	ごはん	牛 乳	かにたまあんかけ はるさめ 春雨サラダ 豆腐チゲ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	かに たまご ぶたにく どうふ 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	589 23.2 17.3 2.8		
29	木	ごはん	牛 乳	わかどり 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	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ どうふ 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 こんにやく はくさい ほししいたけ ねぎ	677 27.1 25.7 2.6		
30	金	ツイストロール	牛 乳	いかなゲット(2) わかめサラダ かぼちゃの米粉豆乳スープ	パン こめこ	ドレッシング あぶら	いかなゲット とりにく しろいんげんまめ どうにゅう	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	646 25.5 26.1 2.1		

* () 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・こんにやく・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

627
25.4
19.2
2.7