

令和7年

## 10 月 中 学 校 給 食 献 立 表

北部共同調理場(電話:269-7082)

| 日 曜                                        |   | こ ン だ て め い<br>食材等の都合により献立が変わることがあります。 |           |                                                   | 食 品 の 働 き                             |                    |                                |                                                        |                                    |                             | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(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<br>たんぱく質                           | 2群<br>無機質          | 3群<br>カロテン                     | 4群<br>ビタミン                                             | 5群<br>炭水化物                         | 6群<br>脂質                    |                                                  |
| 1                                          | 水 | ごはん                                    | 牛乳        | ホキみそフライ ツナごまあえ<br>きのこけんちん汁<br>旬:きのこ               | ホキ ツナ<br>とりにく<br>とうふ、みそ               | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな                   | もやし ごぼう<br>ねぎ しいたけ<br>しめじ まいたけ                         | ごはん<br>さといも<br>パンこ<br>さとう          | あぶら<br>ごま                   | 738<br>31.3<br>20.9<br>2.1                       |
| 2                                          | 木 | パンズパン                                  | 牛乳        | ハムチーズピカタ まめまめサラダ<br>パンネのトマトクリーム煮                  | ハム たまご<br>だいず<br>ベーコン                 | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム | にんじん<br>トマト<br>パセリ             | えだまめ コーン<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ エリンギ                     | パン<br>パンネ                          | あぶら<br>ドレッシング<br>グ          | 906<br>31.0<br>33.1<br>2.8                       |
| 3                                          | 金 | さくらごはん                                 | 牛乳        | 鮭とチーズのソフトカツ 昆布づけ<br>どさんこ汁<br>北海道献立                | さけ<br>ぶたにく<br>みそ                      | 牛乳<br>チーズ<br>こんぶ   | にんじん<br>みずな                    | キャベツ きゅうり<br>もやし たまねぎ<br>コーン しょうが<br>にんにく              | ごはん<br>じゃがいも<br>パンこ                | あぶら<br>バター<br>ごま            | 787<br>26.8<br>24.0<br>3.6                       |
| 6                                          | 月 | ごはん                                    | 牛乳        | 和風ハンバーグ 千草あえ<br>お月見汁 十五夜ゼリー<br>十五夜献立              | ぶたにく<br>とりにく                          | 牛乳                 | にんじん<br>ほうれんそう                 | もやし コーン<br>だいこん ねぎ<br>えのき                              | ごはん さとう<br>さといも<br>じゃがいももち<br>ゼリー  |                             | 756<br>29.7<br>15.8<br>2.0                       |
| 7                                          | 火 | ごはん                                    | 牛乳        | 海鮮しゅうまい(3) 切干大根のナムル<br>中華丼                        | フランクフルト<br>とりにく                       | 牛乳                 | にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ          | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン<br>しめじ                           | パン<br>さつまいも                        | あぶら<br>ドレッシング<br>グ          | 778<br>31.6<br>21.2<br>2.3                       |
| 8                                          | 水 | 背割りコッ<br>ペパン                           | 牛乳        | フランクフルト(ケ) グリーンサラダ<br>さつまいもシチュー<br>旬:さつまいも        | いか なるど<br>ぶたにく<br>うずらのたまご             | 牛乳<br>のり           | にんじん<br>チンゲンサイ                 | もやし きゅうり しょうが<br>だいこん キャベツ<br>たまねぎ たけのこ<br>にんにく しいたけ   | ごはん<br>しゅうまいのかわ<br>かたくりこ           | あぶら<br>ごまあぶら<br>ドレッシング<br>グ | 821<br>33.4<br>34.1<br>3.7                       |
| 9                                          | 木 | ごはん                                    | 牛乳        | さばのスタミナ焼き 大豆の磯煮<br>根菜のごまみそ汁<br>旬 いっぱい献立           | ぶたにく<br>ツナ                            | 牛乳<br>かいそう         | にんじん<br>パプリカ                   | たまねぎ だいこん<br>ごぼう ねぎ<br>しょうが にんにく<br>きゅうり キャベツ          | ごはん<br>じゃがいも<br>ゼリー                | あぶら<br>ドレッシング<br>グ          | 769<br>35.1<br>24.1<br>2.3                       |
| 10                                         | 金 | 発芽玄米ご<br>はん                            | 牛乳        | ぐんまの和風カレー 海藻ツナサラダ<br>レモンソーダゼリー                    | さば だいず<br>さつまいあげ<br>ぶたにく みそ<br>あぶらあげ  | 牛乳<br>ひじき          | にんじん                           | だいこん ごぼう<br>こんにゃく                                      | ごはん<br>さといも<br>さつまいも<br>さとう        | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          | 862<br>25.6<br>21.7<br>3.4                       |
| 14                                         | 火 | ごはん                                    | 牛乳        | みそだれ焼肉 水ぎょうざスープ<br>豆乳プリンタルト                       | ぶたにく<br>みそ<br>どうにゅう                   | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ<br>チンゲンサイ | たけのこ たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>キャベツ ねぎ<br>しいたけ              | ごはん<br>ぎょうざのかわ<br>かたくりこ<br>さとう タルト | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          | 810<br>27.5<br>23.9<br>2.1                       |
| 15                                         | 水 | うどん                                    | 牛乳        | えびとかいかのかきあげ<br>ひじきと野菜のあえもの かしわうどん汁                | えび いか<br>とりにく<br>あぶらあげ                | 牛乳<br>ひじき          | にんじん<br>こまつな                   | もやし きゅうり<br>だいこん ねぎ<br>しいたけ                            | うどん<br>かきあげ                        | あぶら<br>ごま<br>ドレッシング<br>グ    | 823<br>32.1<br>29.8<br>3.9                       |
| 16                                         | 木 | はちみつパ<br>ン                             | 牛乳        | 上州 麦豚コロッケ チーズサラダ<br>ミネストローネ                       | ぶたにく<br>ウィンナー                         | 牛乳<br>チーズ          | にんじん<br>トマト                    | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ だいこん<br>セロリ                          | パン<br>じゃがいも<br>パンこ<br>マカロニ         | あぶら<br>オリーブ油<br>ドレッシング<br>グ | 819<br>26.9<br>30.2<br>3.2                       |
| 17                                         | 金 | ごはん                                    | コーヒ<br>牛乳 | 二色そばろ 小松菜のごま酢あえ<br>こしね汁                           | とりにく<br>だいず たまご<br>とうふ、みそ             | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな                   | しょうが もやし<br>きゅうり だいこん<br>ねぎ こんにゃく<br>しいたけ              | ごはん<br>さといも<br>さとう                 | あぶら<br>ごま                   | 765<br>31.0<br>20.0<br>3.0                       |
| 20                                         | 月 | ごはん                                    | 牛乳        | ししゃものからあげ(2) みそきんぴら<br>すまし汁<br>旬:ししゃも             | ししゃも<br>ぶたにく みそ<br>えびしんじょ<br>かまぼこ とうふ | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな                   | ごぼう だいこん<br>ねぎ しいたけ<br>こんにゃく                           | ごはん<br>さとう                         | あぶら<br>ごま                   | 748<br>27.5<br>22.4<br>2.4                       |
| 21                                         | 火 | 背割りこ<br>めつこぼん                          | 牛乳        | ソース焼きそば 鶏だんごと卵のスープ<br>マスカットゼリーあえ                  | ぶたにく<br>とりつみれ<br>たまご                  | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲンサイ                 | たまねぎ キャベツ<br>もやし ねぎ えのき<br>パイン もも                      | パン<br>やさそばめん<br>かたくりこ<br>ゼリー       | あぶら<br>ごまあぶら                | 782<br>32.7<br>26.0<br>3.3                       |
| 22                                         | 水 | 上州かみ<br>りごはん                           | 牛乳<br>行事食 | 前橋メンチカツ(ソ) 小松菜のごまあえ<br>おつきりこみ                     | とりにく<br>ぶたにく                          | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな                   | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ だいこん<br>まいたけ                         | ごはん<br>ほうとうめん<br>さといも<br>パンこ さとう   | あぶら<br>ごま                   | 886<br>29.0<br>26.4<br>3.3                       |
| 23                                         | 木 | ごはん                                    | 牛乳        | ぶりの照り焼き キャベツのあさづけ<br>とり肉と大根の煮付け レモンゼリー            | ぶり<br>とりにく<br>さつまいあげ<br>ゼリー           | 牛乳                 | にんじん<br>みずな                    | キャベツ きゅうり<br>だいこん こんにゃく                                | ごはん<br>さとう                         | あぶら                         | 764<br>35.2<br>21.2<br>2.2                       |
| 24                                         | 金 | ごはん                                    | 牛乳        | ツナマヨオムレツ コーンサラダ<br>ビーンズハヤシ                        | ツナ たまご<br>ぶたにく<br>だいず                 | 牛乳                 | にんじん<br>パプリカ                   | キャベツ きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>にんにく エリンギ                     | ごはん<br>じゃがいも                       | あぶら<br>マヨネーズ<br>ドレッシング<br>グ | 835<br>28.2<br>27.7<br>2.8                       |
| 27                                         | 月 | ゆめロール                                  | 牛乳        | チキンのマスタード焼き ジャーマンポテト<br>ABCスープ<br>群馬県産小麦「ゆめかおり」使用 | とりにく<br>ベーコン<br>ウィンナー                 | 牛乳                 | にんじん<br>パセリ                    | たまねぎ キャベツ<br>コーン しめじ                                   | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ                | あぶら                         | 803<br>31.3<br>30.0<br>3.0                       |
| 29                                         | 水 | わかめごは<br>ん                             | 牛乳        | さんまの蒲焼き<br>キムチあえ tonton汁<br>旬:さんま                 | さんま とうふ<br>ぶたにく みそ<br>あぶらあげ<br>ミートボール | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                           | キャベツ きゅうり ねぎ<br>だいこん たまねぎ<br>ごぼう しょうが しめじ<br>えのき こんにゃく | ごはん<br>ずいん<br>さとう<br>かたくりこ         | あぶら<br>バター<br>ごま            | 833<br>28.9<br>27.3<br>3.4                       |
| 30                                         | 木 | ごはん                                    | 牛乳        | 若鶏のから揚げ(2) おかかあえ<br>里芋のみそ汁<br>旬:さといも              | とりにく<br>あぶらあげ<br>かつおぶし<br>みそ          | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな                   | もやし だいこん<br>ねぎ しいたけ                                    | ごはん<br>さといも<br>かたくりこ               | あぶら                         | 830<br>33.6<br>29.8<br>3.0                       |
| 31                                         | 金 | ラーメン                                   | 牛乳        | 焼きぎょうざ カムカムサラダ<br>みそラーメンスープ ヨーグルト                 | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ                    | 牛乳<br>ヨーグルト        | にんじん<br>にら                     | だいこん きゅうり<br>もやし キャベツ<br>ねぎ コーン<br>にんにく しょうが           | ラーメン<br>ぎょうざのかわ<br>かたくりこ           | バター<br>ドレッシング<br>グ          | 792<br>36.4<br>18.8<br>4.4                       |
| ☆ ( ) の数はもりつけ数です。(ソ)はソース、(ケ)はケチャップが別につきます。 |   |                                        |           |                                                   |                                       |                    |                                |                                                        |                                    |                             | 805<br>30.6<br>25.2<br>3.0                       |
| 行事食「学校給食ぐんまの日」<br>ゆめ チンゲン菜                 |   |                                        |           |                                                   |                                       |                    |                                |                                                        |                                    |                             | 月平均栄養量                                           |

## 行事食「学校給食ぐんまの日」

10月24日は「学校給食ぐんまの日」です。群馬県では、色々な食べものが作られている素晴らしいところです。その良さを、給食で味わってください。  
郷土料理「おつきりこみ」を中心に、地元の食材を多く使った献立にしました。

## 【今月の前橋産の食材】

こめ チンゲン菜  
きゅうり たまねぎ  
こまつな みずな  
さといも まいたけ など

## 月平均栄養量

このマークは、  
群馬県の 食べ物を  
多く 使っている日です!