

令和7年 10月小学校学校給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日	曜	こんだてめい			食品のはたらき						栄養価
					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 とどのえるもとになる食品 (みどり)		
食材等の都合により献立が変わることがあります。											エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
1	水	パンズパン	牛乳	ハムチーズピカタ まめまめサラダ パンネのトマトクリーム煮	パン パンネ	あぶら ドレッシング	ハム たまご だいたず ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト パセリ	えだめめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	677 24.6 26.2 2.2
2	木	ごはん	牛乳	ホキみそフライ ツナごまあえ きのこけんちん汁 しゅん:きのこ	ごはん さといも パンこ さとう	あぶら ごま	ホキ ツナ とりにく どうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう ねぎ しいたけ しめじ まいたけ	571 25.1 17.2 1.8
3	金	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ ちくさ つきみじる じゅうごや お月見汁 十五夜ゼリー じゅうごや献立	ごはん さとう さといも じゃがいももち ゼリー		ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし コーン だいこん ねぎ えのき	595 23.6 13.4 1.6
6	月	さくらごはん	牛乳	さけ 鮭とチーズのソフトカツ 昆布づけ どさんこ汁 ほっかいどう献立	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら バター ごま	さけ ぶたにく みそ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ コーン しょうが にんにく	604 21.6 19.2 2.8
7	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き や だいたず いそに 大豆の磯煮 こんさい 根菜のごまみそ汁 しゅん いっぱい献立	ごはん さといも さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さば だいたず さつまいも ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	615 29.2 20.7 1.8
8	水	はつかけんまい 発芽玄米ご はん	牛乳	ぐんまの和風カレー わふう かいそう 海藻ツナサラダ レモンソーダゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん パプリカ	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	696 21.4 19.2 2.7
9	木	ごはん	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(2) きりぼしだいこん 切干大根のナムル ちゅうかどん 中華丼	ごはん しゅうまいのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	いか なんと ぶたにく うずらのたまご	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり しょうが だいこん キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ	610 26.0 18.3 2.0
10	金	せわ 背割りコッ ペパン	牛乳	フランクフルト(ケ) グリーンサラダ さつまいもシチュー しゅん:さつまいも	パン さつまいも	あぶら ドレッシング	フランクフルト とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ	666 27.2 28.7 3.0
14	火	うどん	牛乳	えびといかのかきあげ ひじきと野菜のあえもの かしわうどん汁 じる	うどん かきあげ	あぶら ごま ドレッシング	えび いか とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	626 25.9 24.1 3.2
15	水	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 やきにく すい 水ぎょうざスープ どうにゅう 豆乳プリンタルト	ごはん ぎょうざのかわ かたくりこ さとう タルト	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ どうにゅう	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぎ しいたけ	670 23.1 22.1 1.8
16	木	ごはん	コーヒー 牛乳	にしよく 二色そばろ 小松菜のごま酢あえ す こしね汁 じる	ごはん さといも さとう	あぶら ごま	とりにく だいたず たまご どうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	620 26.1 17.7 2.5
17	金	はちみつパ ン	牛乳	じょうしゅうおきふた 上州 麦豚コロッケ チーズサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら オリーブ油 ドレッシング	ぶたにく ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリ	642 21.8 24.8 2.6
21	火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き キャベツのあさづけ て や にく だいこん につ とり肉と大根の煮付け	ごはん さとう	あぶら	ぶり とりにく さつまいも	牛乳	にんじん みずな	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	589 29.3 18.7 1.9
22	水	ごはん	牛乳	ツナマヨオムレツ コーンサラダ ビーンズハヤシ	ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング	ツナ たまご ぶたにく だいたず	牛乳	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく エリンギ	670 2.6 24.1 2.3
23	木	せわ 背割りこ めつこぼん	牛乳	ソース焼きそば や とり たまご 鶏だんご卵のスープ マスカットゼリーあえ	パン やきそばめん かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりつみれ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ えのき パイン もも	636 26.7 22.0 2.8
24	金	じょうしゅう 上州かみな りごはん 行事食	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ(ソ) 小松菜のごまあえ おっきりこみ	ごはん ほうとうめん さといも パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん まいたけ	689 23.5 21.5 2.6
27	月	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のから揚げ(2) おかかあえ さといも 里芋のみそ汁 しゅん:さといも	ごはん さといも かたくりこ	あぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ しいたけ	650 27.0 24.3 2.3
29	水	ラーメン	牛乳	や 焼きぎょうざ カムカムサラダ みそラーメンスープ	ラーメン ぎょうざのかわ かたくりこ	バター ドレッシング	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり もやし キャベツ ねぎ コーン にんにく しょうが	570 26.5 16.0 3.5
30	木	ゆめロール	牛乳	チキンのマスタートード焼き や ジャーマンポテト ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	667 26.5 27.3 2.6
31	金	わかめごはん	牛乳	さんまの蒲焼き かばや キムチあえ tonton汁 じる しゅん:さんま	ごはん すいん さとう かたくりこ	あぶら バター ごま	さんま どうふ ぶたにく みそ あぶらあげ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう しょうが しめじ えのき こんにゃく	659 24.1 23.1 2.7

☆()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。

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。その良さを知って、給食で味わってください。
郷土料理「おっきりこみ」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、
ぐんまの たべものを
おおく つかっている日です!

635
25.1
21.4
2.4