

令和7年

10月ようちえん給食献立表

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 とと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。											
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	えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	630 22.8 24.6 1.9
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	445 21.4 16.2 1.6
3	金	ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ 千草あえ 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	465 20.2 12.9 1.5
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	479 18.6 18.3 2.2
7	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 大豆の磯煮 こんさい 根菜のごまみそ汁 しゅん:いっばい献立	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 だいず さつまあげ 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	533 17.3 16.7 2.4
8	水	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー 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	482 25.2 19.4 1.6
9	木	ごはん	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(2) 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 なると 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	473 21.6 16.5 1.7
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	544 22.6 26.1 2.5
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	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	544 22.4 22.9 2.7
15	水	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 水きょうざスープ 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	534 19.0 20.3 1.5
16	木	ごはん	牛乳	にんじょく 二色そばろ 小松菜のごま酢あえ こしね汁	ごはん さといも さとう	あぶら ごま	とりにく だいず 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	441 21.1 15.5 1.9
20	月	ごはん	牛乳	ししゃものからあげ みそきんぴら すまし汁 しゅん:ししゃも	ごはん さとう	あぶら ごま	ししゃも ぶたにく みそ えびしんじょ かまぼこ どうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	435 18.3 15.9 1.7
21	火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き キャベツのあさづけ 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 さつまあげ	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	465 25.3 17.7 1.5
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	518 19.8 21.5 1.8
23	木	せわ 背割りこ めつこぱん	牛乳	ソース焼きそば 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	486 20.9 18.1 2.1
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	584 20.4 20.2 2.4
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	531 23.9 23.8 2.1
29	水	ラーメン	牛乳	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	485 22.7 14.6 2.9
30	木	ゆめロール 群馬県産小麦「ゆめかおり」使用	牛乳	チキンのマスタード焼き 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	529 22.7 23.5 2.2
31	金	わかめごはん	牛乳	さんまの蒲焼き キャベツの塩もみ tonton汁 しゅん:さんま	ごはん すいとん 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	512 20.4 21.1 2.2

☆ () 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

506
21.2
19.4
2.0



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!