

令和8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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(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	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のうま煮 大根のあさづけ さつま芋のみそ汁	ごはん さとう はるさめ かたくり さつまいも	油 ごま油	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり しめじ ごぼう	604 24.5 19.3 2.4
2	金	黒パン	牛乳	ハムチーズサンドフライ ごぼうサラダ ポトフ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	ハム ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ	686 24.1 29.5 3.0
5	月	わかめ ごはん	牛乳	さばの塩焼き 小松菜のおひたし とり団子のみそ汁	ごはん		さば みそ 鶏つみれ とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし だいこん たまねぎ ねぎ	594 30.5 19.3 4.1
6	火	うどん	牛乳	ココア揚げパン カムカムごま和え 五目うどん汁	うどん パン さとう	油 ごま	ぶた肉 油あげ なると	牛乳	こまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ しいたけ	623 25.5 18.0 3.7
7	水	ごはん	牛乳	さんしょく 三色そばろ 昆布づけ 呉汁	ごはん さとう	油	とり肉 たまご 大豆 鶏 つみれ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	614 26.9 19.9 2.7
8	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ わかめサラダ ぐんまの梅ゼリー	麦ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油 ドレッシング	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ だいこん きゅうり	640 18.8 17.8 2.1
9	金	せわ 背割り コッペパン	牛乳	焼きそば 水餃子スープ フルーツヨーグルトあえ	パン 焼きそば	油 ごま油	ぶた肉 ぎょうざ なると	牛乳 ヨーグル ルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ パインアップル もも	616 24.1 18.3 3.1
13	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) パンパンジーサラダ 厚揚げ麻婆	ごはん さとう かたくり	ドレッシング ごま油 油	しゅうまい とり肉 ぶた肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	699 26.6 25.2 2.6
14	水	ごはん	牛乳	はるまき 春雨サラダ とうにゅう 春巻 春雨サラダ 豆乳みそスープ	ごはん はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	春まき とり肉 みそ とうふ 豆乳	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん にんにく	590 18.7 19.9 2.2
15	木	ごはん	牛乳	ハンバーグデミソースかけ かんてんサラダ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう	油 ドレッシング	ハンバーグ 凍りとうふ 油あげ みそ	牛乳 海藻	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ	603 24.5 20.1 2.5
16	金	ラーメン	牛乳	たこメンチ チンゲン菜の中華あえ 五目うま煮ラーメンスープ 豆乳プリン	ラーメン かたくり さとう プリン	油 ごま油	たこメンチ ぶた肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく	602 27.2 17.0 4.4
20	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー ツナコーンサラダ シークワサーゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	ぶた肉 ひよこめ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	681 22.2 18.0 2.9
21	水	ロールパン	牛乳	肉団子チャップ(2) チーズサラダ ABCスープ	パン マカロニ	ドレッシング	肉だんご ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	628 26.1 25.9 2.6
22	木	行事食 ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ【ソ】 こまつな 小松菜のごまあえ おっさりこみ	ごはん さとう ほうとうめん	油 ごま	メンチカツ ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しめじ ねぎ はくさい だいこん	657 22.7 21.0 2.2
23	金	ごはん	牛乳	かんこくふうやきにく 韓国風焼肉 コーンサラダ 肉団子と白菜のスープ	ごはん さとう	油 ごま ごま油 ドレッシング	ぶた肉 ミートボール	牛乳	赤ピーマン にら にんじん	たまねぎ ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい しいたけ	598 23.8 18.9 2.1
26	月	ごはん	牛乳	ぼう 棒ぎょうざピリ辛ソース こんにやくと海藻サラダ 八宝菜	ごはん かたくり	油 ごま油 ドレッシング	ぎょうざ ぶた肉 いか うずら卵 なると だいず	牛乳 海藻	にんじん	こんにやく だいこん きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	601 23.8 18.3 2.5
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ【ソ】 うま塩もやし 豚汁	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	あじ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	608 25.5 19.4 2.0
29	木	ココアパン	ジョア	チキンナゲット(2) 三色サラダ クリームシチュー	パン じゃがいも	油 ドレッシング	チキンナゲッ ぶた肉	ジョア 牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン	619 24.6 17.4 2.7
30	金	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のから揚げ(2) 香味づけ 田舎汁	ごはん かたくり じゃがいも	油 ごま	とり肉 油あげ 凍りとうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん もやし ねぎ	663 26.3 25.7 2.5

☆()の数はもりつけ数です。

★【ソ】ソースが別につきます。



【今月の前橋産の食材】

米 こまつな きゅうり ねぎ など

月平均栄養量

626
24.6
20.0
2.8