

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 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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
1	水	ごはん	牛乳	ホキミソフライ ツナごまあえ きのこけんちん汁 旬:きのこ	ホキ ツナ とりにく とうふ 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	ごはん さといも パンこ さとう	あぶら ごま	738 31.3 20.9 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 パンネのトマトクリーム煮	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	パン パンネ	あぶら ドレッシング グ	906 31.0 33.1 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 どさんこ汁 北海道献立	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	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら バター ごま	787 26.8 24.0 3.6
6	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 千草あえ お月見汁 十五夜ゼリー 十五夜献立	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	ごはん さとう さといも じゃがいももち ゼリー		756 29.7 15.8 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 中華丼	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	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 グ	778 31.6 21.2 2.3
8	水	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 旬:さつまいも	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 だいこん コーン しめじ	パン さつまいも	あぶら ドレッシング グ	821 33.4 34.1 3.7
9	木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 大豆の磯煮 根菜のごまみそ汁 旬 いっぱい献立	さば だいず 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	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	769 35.1 24.1 2.3	
10	金	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	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	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング グ	862 25.6 21.7 3.4
14	火	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 水ぎょうざスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	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	810 27.5 23.9 2.1	
15	水	うどん	牛乳	えびとかいかのかきあげ ひじきと野菜のあえもの かしわうどん汁	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	うどん かきあげ	あぶら ごま ドレッシング グ	823 32.1 29.8 3.9
16	木	はちみつパ ン	牛乳	上州 麦豚コロッケ チーズサラダ ミネストローネ	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	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 グ	819 26.9 30.2 3.2
17	金	ごはん	コーヒー 牛乳	二色そばろ 小松菜のごま酢あえ こしね汁	とりにく だいず たまご とうふ 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	ごはん さといも さとう	あぶら ごま	765 31.0 20.0 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 すまし汁 旬:ししゃも	ししゃも ぶたにく みそ えびしんじょ かまぼこ とうふ	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	ごはん さとう	あぶら ごま	748 27.5 22.4 2.4
21	火	背割りこ めつこぼん	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	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	パン やさそばめん かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	782 32.7 26.0 3.3
22	水	上州かみか りごはん 行事食	牛乳	前橋メンチカツ(ソ) 小松菜のごまあえ おつきりこみ	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	ごはん ほうとうめん さといも パンこ さとう	あぶら ごま	886 29.0 26.4 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 とり肉と大根の煮付け レモンゼリー	ぶり とりにく さつまいも ゼリー	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	ごはん さとう	あぶら	764 35.2 21.2 2.2
24	金	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	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	ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング グ	835 28.2 27.7 2.8
27	月	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	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	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	803 30.0 31.3 3.0
29	水	わかめごはん	牛乳	さんまの蒲焼き キムチあえ tonton汁 旬:さんま	さんま とうふ 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	ごはん ずいん さとう かたくりこ	あぶら バター ごま	833 28.9 27.3 3.4
30	木	ごはん	牛乳	若鶏のから揚げ(2) おかかあえ 里芋のみそ汁 旬:さといも	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	ごはん さといも かたくりこ	あぶら	830 33.6 29.8 3.0
31	金	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 ヨーグルト	とりにく ぶたにく みそ	牛乳 ヨーグルト	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	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 グ	792 36.4 18.8 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。

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

805
30.6
25.2
3.0



このマークは、
群馬県の食べ物を
多く使っている日です!