

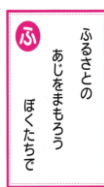
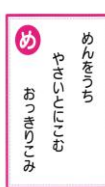
令和8年 10月 中学校学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日 曜	献 立 名 食材等の都合により献立がかわることがあります			食 品 の 働 き						栄養価	
				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		エネルギー(kcal)	
				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	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
1	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 大根サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	830 25.3 22.0 2.9
2	金	ごはん	牛乳	根菜つくね 五目豆 みそすいとん	つくね 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ししいたけ こんにやく だいこん ねぎ しめじ	ごはん すいとん さとう	油	800 27.0 19.1 3.2
5	月	上州かみなり ごはん	牛乳	彩り野菜のたまご焼き ほうれん草のおかかあえ 豚汁	たまご かつおぶし 豚肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん じゃがいも	油 ごま	801 27.9 28.6 3.2
6	火	うどん	牛乳	ぐんまねぎこんコロツケ キャベツのごまあえ きのこうどん汁	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん	ねぎ こんにやく キャベツ もやし だいこん えのきたけ しめじ ししいたけ	うどん じゃがいも パン粉 さとう	油 ごま	768 30.5 22.9 4.0
7	水	パーカーハウス	ジョア	ハンバーグトマトソースかけ キャロットラペ さつまいもシチュー	ハンバーグ 鶏肉 ツナ	ジョア 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ レモン	パン さつまいも さとう	油	818 31.4 27.2 3.5
8	木	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 昆布づけ 鶏肉と大根の煮付け	ぶり 鶏肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく だいこん	ごはん さとう	油	750 33.2 22.3 2.2
9	金	ごはん	牛乳	肉だんご(3) 春雨サラダ 八宝菜	肉だんご 豚肉 いか えび なると うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごはん はるめい さとう かたくりこ	油 ごま油	801 30.2 23.8 2.6
13	火	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ チンジャオロースー たまご入り中華コーンスープ	あじ 豚肉 たまご	牛乳 青のり	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ コーン	ごはん パン粉 さとう かたくりこ	油 ごま油	781 28.8 23.5 2.2
14	水	はちみつパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ だいこん	パン じゃがいも	ドレッシング	780 32.6 26.2 3.3
15	木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 千草あえ 根菜ごま汁	さば 豚肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま ごま油	744 30.2 23.6 2.3
16	金	ラーメン	牛乳	にらまんじゅう(2) パンパンジーサラダ 塩ラーメンスープ りんごタルト	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ねぎ コーン りんご	ラーメン かたくりこ タルト	油 ドレッシング	784 32.9 21.8 4.8
19	月	ごはん	コーヒ 牛乳	棒ぎょうざ チャーハンの具 豆乳みそスープ	豚肉 ハム 豆乳 ミートボール とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ だいこん ねぎ にんにく	ごはん ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	811 29.0 24.7 3.8
20	火	キャロットピラフ	牛乳	チキンときのこのドリアソース こんにやくサラダ かぼちゃプリン	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり こんにやく たまねぎ コーン しめじ エリンギ	ピラフ	油 バター ドレッシング	781 24.9 20.9 3.4
21	水	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトカレーソースかけ チーズサラダ 焼きそば	フランクフルト 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし	パン やきそばめん	油 ドレッシング	896 33.8 33.9 4.7
22	木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き のり酢あえ さつまいも汁	さけ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ ごぼう しめじ こんにやく	ごはん さつまいも さとう	油 ごま油	701 31.2 16.4 3.3
23	金	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ(ソ) 《行事食学校給食ぐんまの日》 小松菜のごまあえ おつきりこみ	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし えのきたけ ねぎ はくさい だいこん	ごはん さとう パン粉 ほうとうめん	油 ごま	840 27.6 25.7 2.1
26	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ イタリアンサラダ	たまご 豚肉	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン にんにく	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	818 27.4 26.2 2.9
27	火	ココアパン	牛乳	いかナゲット(3) ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ	いかナゲット ベーコン	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン	油 ドレッシング	835 29.9 32.1 3.7
29	木	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) ごぼうサラダ 田舎汁	鶏肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ だいこん もやし ねぎ	ごはん じゃがいも かたくりこ	油	871 34.3 33.7 3.1
30	金	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き こぎつねごはんの具 みそけんちん汁	赤魚 みそ 鶏肉 とうふ 油あげ ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん さといも さとう	油	728 31.5 20.3 2.8
食育かるたを紹介します！ ぐんまちゃんと一緒に食について楽しく学べます。											797 30.0 24.7 3.2
《行事食 学校給食ぐんまの日》											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。
群馬県産の食材をたくさん使った給食をとおして、群馬の良さを知ってもらうために制定されました。

食育かるたを紹介します！ ぐんまちゃんと一緒に食について楽しく学べます。



○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。

月平均栄養量

797
30.0
24.7
3.2