

令和8年

10月 小 学 校 学 校 給 食 献 立 表

宮城共同調理場(283-6887)

| 日 曜    | こ ん だ て め い             |     |                                                                 | しょくひんのはたらき                    |                      |                                   |             |                                      |                                                | えいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじょう(g)<br>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<br>もとになる食品<br>(きいろ) |                      | おもにからだをつくる<br>もとになる食品<br>(あか)     |             | おもにからだのちようしを<br>とどめるもとになる食品<br>(みどり) |                                                |                                                        |
| 1 木    | むぎ<br>麦ごはん              | 牛乳  | ポークカレー だいこん<br>大根サラダ ヨーグルト                                      | 麦ごはん<br>じゃがいも                 | あぶら<br>ドレッシング        | ぶたにく                              | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん                                 | だいこん きゅうり<br>たまねぎ にんにく<br>しょうが                 | 675<br>21.8<br>19.4<br>2.5                             |
| 2 金    | ごはん                     | 牛乳  | こんさい<br>根菜つくね ごもく まめ<br>五目豆 みそすいとん                              | ごはん<br>すいとん<br>さとう            | あぶら                  | つくね<br>ぶたにく<br>だいたず みそ            | 牛乳          | にんじん<br>こまつな                         | ごぼう しいたけ<br>こんにやく だいこん<br>ねぎ しめじ               | 643<br>22.9<br>17.1<br>2.7                             |
| 5 月    | じょうしゅう<br>上州かみなり<br>ごはん | 牛乳  | いろど やさい<br>彩り野菜のたまご焼き<br>ほうれん草のおかかあえ 豚汁                         | ごはん<br>じゃがいも                  | あぶら<br>ごま            | たまご<br>かつおぶし<br>ぶたにく<br>とうふ みそ    | 牛乳          | ほうれん草<br>にんじん                        | もやし だいこん<br>ごぼう こんにやく<br>ねぎ                    | 636<br>23.3<br>24.0<br>2.6                             |
| 6 火    | うどん                     | 牛乳  | ぐんまねぎこんコロツケ<br>キャベツのごまあえ きのことん汁                                 | うどん<br>じゃがいも<br>パン粉<br>さとう    | あぶら<br>ごま            | とりにく<br>油あげ                       | 牛乳          | にんじん                                 | ねぎ こんにやく<br>キャベツ もやし<br>だいこん えのきたけ<br>しめじ しいたけ | 588<br>24.6<br>19.1<br>3.2                             |
| 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<br>キャロットラペ さつまいもシチュー                              | パン<br>さつまいも<br>さとう            | あぶら                  | ハンバーグ<br>とりにく<br>ツナ               | ジョア<br>牛乳   | にんじん                                 | たまねぎ しめじ<br>レモン                                | 635<br>24.9<br>21.1<br>2.7                             |
| 8 木    | ごはん                     | 牛乳  | ぶりの照り焼き 昆布づけ<br>とりにく だいこん にっ<br>鶏肉と大根の煮付け                       | ごはん<br>さとう                    | あぶら                  | ぶり<br>とりにく<br>さつまあげ               | 牛乳<br>こんぶ   | にんじん                                 | キャベツ きゅうり<br>こんにやく だいこん                        | 596<br>27.6<br>19.4<br>1.9                             |
| 9 金    | ごはん                     | 牛乳  | にく<br>肉だんご(2) 春雨サラダ<br>はっほうさい<br>八宝菜                            | ごはん<br>はるさめ<br>さとう<br>かたくりこ   | あぶら<br>ごま油           | 肉だんご<br>ぶたにく いか<br>えび なんと<br>うずら卵 | 牛乳          | にんじん<br>チンゲンサイ                       | キャベツ きゅうり<br>もやし たまねぎ<br>しいたけ にんにく<br>しょうが     | 623<br>24.7<br>19.5<br>2.1                             |
| 13 火   | ごはん                     | 牛乳  | いそべ<br>あじ磯辺フライ チンジャオロースー<br>たまご入り中華コンスープ                        | ごはん<br>パン粉<br>さとう<br>かたくりこ    | あぶら<br>ごま油           | あじ<br>ぶたにく<br>たまご                 | 牛乳<br>青のり   | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ<br>チンゲンサイ       | たけのこ ねぎ<br>しょうが たまねぎ<br>コーン                    | 647<br>25.6<br>22.0<br>1.9                             |
| 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<br>ポトフ                                         | パン<br>じゃがいも                   | ドレッシング               | とりにく<br>ウインナー                     | 牛乳<br>チーズ   | にんじん                                 | きゅうり キャベツ<br>コーン たまねぎ<br>だいこん                  | 605<br>25.2<br>22.1<br>2.6                             |
| 15 木   | ごはん                     | 牛乳  | さばのスタミナ焼き 千草あえ<br>こんさい<br>根菜ごま汁                                 | ごはん<br>さとう<br>さといも            | あぶら<br>ごま<br>ごま油     | さば<br>ぶたにく<br>油あげ みそ              | 牛乳          | ほうれん草<br>にんじん                        | もやし だいこん<br>ごぼう こんにやく<br>たまねぎ                  | 593<br>25.1<br>20.5<br>2.1                             |
| 16 金   | ラーメン                    | 牛乳  | にらまんじゅう パンバンジーサラダ<br>しお<br>塩ラーメンスープ りんごタルト                      | ラーメン<br>かたくりこ<br>タルト          | あぶら<br>ドレッシング        | ぶたにく<br>とりにく                      | 牛乳          | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ                 | キャベツ きゅうり<br>ねぎ コーン<br>りんご                     | 604<br>24.5<br>18.8<br>3.8                             |
| 19 月   | 運動会振替休日                 |     |                                                                 |                               |                      |                                   |             |                                      |                                                |                                                        |
| 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<br>こんにやくサラダ かぼちゃプリン                              | ピラフ                           | あぶら<br>バター<br>ドレッシング | とりにく                              | 牛乳<br>わかめ   | にんじん<br>かぼちゃ                         | キャベツ きゅうり<br>こんにやく たまねぎ<br>コーン しめじ<br>エリンギ     | 632<br>20.9<br>18.7<br>2.7                             |
| 21 水   | しょうせわ<br>小背割り<br>コッペパン  | 牛乳  | フランクフルトカレーソースかけ<br>チーズサラダ や<br>焼きそば                             | パン<br>やきそばめん                  | あぶら<br>ドレッシング        | フランクフルト<br>だいたず<br>ぶたにく           | 牛乳<br>チーズ   | にんじん                                 | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン<br>もやし                   | 723<br>27.3<br>28.5<br>3.7                             |
| 22 木   | ごはん                     | 牛乳  | さけ しおや<br>鮭の塩焼き のり酢あえ<br>さつまいも汁                                 | ごはん<br>さつまいも<br>さとう           | あぶら<br>ごま油           | さけ<br>ぶたにく<br>みそ                  | 牛乳<br>のり    | にんじん<br>こまつな                         | もやし だいこん<br>ねぎ ごぼう<br>しめじ こんにやく                | 561<br>26.1<br>14.6<br>2.7                             |
| 23 金   | ごはん                     | 牛乳  | まえばし<br>前橋メンチカツ(ソ) <<行事食 学校給食ぐんまの日>><br>こまつな<br>小松菜のごまあえ おっきりこみ | ごはん<br>さとう<br>パン粉<br>ほうとうめん   | あぶら<br>ごま            | ぶたにく<br>油あげ                       | 牛乳          | にんじん<br>こまつな                         | もやし えのきたけ<br>ねぎ はくさい<br>だいこん                   | 653<br>22.6<br>21.2<br>1.8                             |
| 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                                            | ごはん<br>じゃがいも                  | あぶら<br>ドレッシング        | たまご<br>ぶたにく                       | 牛乳          | にんじん<br>パプリカ                         | たまねぎ エリンギ<br>きゅうり キャベツ<br>コーン にんにく             | 654<br>22.8<br>22.9<br>2.4                             |
| 27 火   | ココアパン                   | 牛乳  | いかナゲット(2) ブロッコリーのサラダ<br>かぼちゃのポタージュ                              | パン                            | あぶら<br>ドレッシング        | いかナゲット<br>ベーコン                    | 牛乳          | ブロッコリー<br>かぼちゃ<br>にんじん               | きゅうり キャベツ<br>コーン たまねぎ                          | 655<br>23.8<br>25.5<br>2.9                             |
| 29 木   | ごはん                     | 牛乳  | わかどり<br>若鶏のからあげ(2) ごぼうサラダ<br>いなな じり<br>田舎汁                      | ごはん<br>じゃがいも<br>かたくりこ         | あぶら                  | とりにく<br>とうふ みそ<br>油あげ             | 牛乳          | にんじん                                 | ごぼう きゅうり<br>キャベツ だいこん<br>もやし ねぎ                | 685<br>27.8<br>27.4<br>2.5                             |
| 30 金   | ごはん                     | 牛乳  | あかうお さいきょうや<br>赤魚の西京焼き こぎつねごはんの具<br>みそけんちん汁                     | ごはん<br>さといも<br>さとう            | あぶら                  | 赤魚 みそ<br>とりにく とうふ<br>油あげ ちくわ      | 牛乳          | にんじん                                 | だいこん ごぼう<br>ねぎ こんにやく                           | 584<br>26.4<br>18.1<br>2.4                             |
| 月平均栄養量 |                         |     |                                                                 |                               |                      |                                   |             |                                      |                                                | 632<br>24.6<br>21.0<br>2.6                             |

<<行事食 学校給食ぐんまの日>>

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。

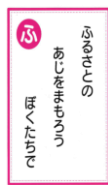
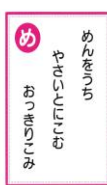
月平均栄養量

## &lt;&lt;行事食 学校給食ぐんまの日&gt;&gt;

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)はソースが別に付きます。