

令和8年 10月 ようちえん学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

こ ん だ て め い				しょくひんのはたらき						えいようか
日 曜	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)			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
1 木	むぎ 麦ごはん	牛乳	ポークカレー だいこん 大根サラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	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	516 18.1 17.1 2.0	
2 金	ごはん	牛乳	こんさい 根菜つくね ごもく まめ みそすいとん	ごはん すいとん さとう	あぶら	つくね ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん ごぼう ししいたけ こんにやく だいこん ねぎ しめじ	538 20.2 16.1 2.3	
5 月	じょうしゅう 上州かみなり ごはん	牛乳	いろど やさい 彩り野菜のたまご焼き ほうれん草のおかかあえ 豚汁	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	たまご かつおぶし ぶたにく 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	534 20.4 22.6 2.2	
6 火	うどん	牛乳	ぐんまねぎこんコロッケ キャベツのごまあえ きのこうどん汁	うどん じゃがいも パン粉 さとう	あぶら ごま	とりにく 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	507 21.2 18.0 2.6	
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	パン さつまいも さとう	あぶら	ハンバーグ とりにく ツナ	ジョア 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ レモン	499 20.7 17.1 2.2	
8 木	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 昆布づけ とりにく だいこん につ 鶏肉と大根の煮付け	ごはん さとう	あぶら	ぶり とりにく さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり こんにやく だいこん	506 24.8 18.4 1.6	
9 金	ごはん	牛乳	にく 肉だんご(2) はるさめ 春雨サラダ 八宝菜	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油	肉だんご ぶたにく 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	521 21.1 18.1 1.8	
13 火	ごはん	牛乳	いそべ あじ磯辺フライ チンジャオロースー い ちゅうか たまご入り中華コーンスープ	ごはん パン粉 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	あじ ぶたにく 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	548 23.0 20.5 1.6	
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	パン じゃがいも	ドレッシング	とりにく 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	481 21.4 19.0 2.1	
15 木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 干草あえ こんさい じる 根菜ごま汁	ごはん さとう さといも	あぶら ごま ごま油	さば ぶたにく 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	499 22.5 19.2 1.7	
16 金	ラーメン	牛乳	にらまんじゅう パンバンジーサラダ しお 塩ラーメンスープ りんごタルト	ラーメン かたくりこ タルト	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	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	526 21.2 17.5 3.1	
19 月	ごはん	牛乳	ぼう 棒ぎょうざ チャーハンの具 とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん ぎょうざの皮	あぶら ごま油 ごま	ぶたにく 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	514 21.0 19.3 2.6	
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	ピラフ	あぶら バター ドレッシング	とりにく	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	521 17.8 16.7 2.0	
21 水	しょうせわ 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	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング	フランクフルト だいず ぶたにく	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	618 23.7 26.1 3.3	
22 木	ごはん	牛乳	さけ しおや 鮭の塩焼き のり酢あえ さつまいも じる 汁	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごま油	さけ ぶたにく 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	462 23.3 13.6 2.4	
23 金	ごはん	牛乳	まえはし 前橋メンチカツ(ソ) 《行事食学校給食ぐんまの日》 こまつな 小松菜のごまあえ おつきりこみ	ごはん さとう パン粉 ほうとうめん	あぶら ごま	ぶたにく 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	556 20.0 20.2 1.5	
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 じゃがいも	あぶら ドレッシング	たまご ぶたにく	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	541 20.1 20.5 1.9	
27 火	ココアパン	牛乳	いかなゲット(2) ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ	パン	あぶら ドレッシング	いかなゲット 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	513 19.4 22.1 2.4	
29 木	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) ごぼうサラダ いなな じる 田舎汁	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	とりにく 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	594 25.4 26.6 2.1	
30 金	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き こぎつねごはんの具 みそけんちん汁 じる	ごはん さといも さとう	あぶら	赤魚 みそ とりにく 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	482 23.5 16.3 2.0	
月平均栄養量									524 21.4 19.2 2.2	

《行事食 学校給食ぐんまの日》

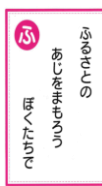
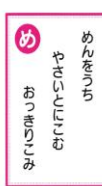
食育かるたを紹介します！ ぐんまちゃんと一緒に食について楽しく学べます。

月平均栄養量

《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。