令和7年　10月　小学校学校給食献立表

富士見共同調理場

日	曜	こんだてめい（食材等の都合により献立がかわることがあります。）			食品のはたらき 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）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品（みどり）		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1	水	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　行事食:十五夜	ごはん さとう じゃがいも もち さといも ゼリー		ハンバーグ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	もやし コーン だいこん ねぎ えのきたけ	585 22.2 13.4 1.8
2	木	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き かぼちゃの甘辛煮　キャベツのみそ汁	ごはん さとう		ぶり とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ だいこん	622 27.6 19.1 1.9
3	金	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ　コーンシチュー	パン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン えだまめ たまねぎ エリンギ	685 28.2 27.4 3.0
6	月	うどん	牛乳	**焼きまんじゅう**　ひじきとツナのごまあえ 豚肉となすのうどん汁　味付小魚	うどん まんじゅう さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ツナ みそ ぶたにく かまぼこ	牛乳 ひじき こざかな	にんじん こまつな	なす えのきたけ たまねぎ ねぎ しいたけ もやし	612 28.2 13.9 4.0
7	火	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2) チャプチェ　中華たまごスープ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	にくだんご ぶたにく たまご とうふ かにかまぼこ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく コーン しいたけ もやし えのきたけ	605 22.8 18.0 2.3
8	水	ごはん	牛乳	さばのごまケチャップソースかけ　昆布づけ さつまいものみそ汁	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	ごま あぶら	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	669 23.7 25.4 2.4
9	木	小アップルパン	牛乳	チーズオムレツ かんてんサラダ　いか焼きそば	パン やきそばめん さとう	あぶら ごまあぶら	たまご ぶたにく いか	牛乳 チーズ かいそう	にんじん こまつな	もやし きゅうり コーン キャベツ たまねぎ りんご	642 24.2 20.4 3.6
10	金	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 切干大根の含め煮　わかめのみそ汁	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん ねぎ しいたけ しらたき たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが にんにく	647 31.0 21.9 2.5
14	火	ごはん	牛乳	にらまんじゅう　野菜のナムル 麻婆豆腐	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	にらまんじゅう ぶたにく だいず とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	600 23.8 17.1 2.4
15	水	発芽玄米ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き　こぎつねごはんの具 **tontonjiru**　ごはんに混ぜて食べてね	はつがげんまい すいとん さとう	あぶら バター	あかうお とうふ ぶたにく みそ だいず とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん しょうが しめじ えのきたけ こんにゃく ねぎ ごぼう	658 31.8 17.7 2.6
16	木	丸パン 横切り	コーヒー牛乳	えびカツ(タルタルソース) だいこんツナサラダ　ABCスープ	パン さとう マカロニ	あぶら タルタルソース	えび ツナ ベーコン	牛乳	にんじん みずな	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン エリンギ	594 21.3 20.3 3.2
17	金	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー　煮たまご 海藻サラダ	麦ごはん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず たまご	牛乳 かいそう	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ だいこん しょうが にんにく ごぼう ねぎ コーン もやし きゅうり	703 23.0 21.1 3.8
20	月	運動会振替休日									
21	火	ラーメン	牛乳	きなこ揚げパン　バンバンジーサラダ みそラーメンスープ	ラーメン パン さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりささみ ぶたにく なると みそ きなこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ ねぎ しょうが にんにく コーン たまねぎ	636 26.9 17.7 3.5
22	水	ごはん	牛乳	鶏つくねおろしソースかけ れんこんのきんぴら　なめこのみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	ごま あぶら	とりつくね さつまあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん れんこん ごぼう こんにゃく なめこ はくさい ねぎ	602 24.8 17.3 2.6
23	木	上州かみなりごはん	牛乳	前橋メンチカツ(ソース)　小松菜のごまあえ **おっきりこみ**　行事食「学校給食ぐんまの日」	ごはん ほうとうめん さとう	あぶら ごま	とりにく メンチカツ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり もやし はくさい ねぎ だいこん えのきたけ	696 25.7 22.7 2.9
24	金	ごはん	牛乳	あじねぎソースかけ　秋野菜の煮物 はくさいのみそ汁	ごはん さとう さといも さつまいも かたくりこ	あぶら	あじ みそ さつまあげ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ こんにゃく ごぼう はくさい たまねぎ もやし ねぎ しょうが	576 26.2 15.0 2.8
27	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め　わかめサラダ 豆乳みそスープ　青りんごゼリー	ごはん さとう ゼリー かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし えのきたけ はくさい コーン ねぎ にんにく	593 25.4 16.9 2.5
29	水	小ゆめロール(ロールパン)	牛乳	いかナゲット(2)　グリーンサラダ トマトクリームスパゲッティ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	いか ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし エリンギ	643 25.5 21.9 2.9
30	木	ごはん	牛乳	若鶏の塩こうじ焼き　和風ジャーマンポテト 高野豆腐のみそ汁	ごはん じゃがいも さとう	バター	とりにく みそ ベーコン こおりどうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん しめじ はくさい ねぎ もやし	613 27.6 20.5 2.4
31	金	栗ごはん	牛乳	さんまのかばやき　11月2日は十三夜です ほうれん草の磯香あえ　さといものみそ汁	ごはん くり さとう さといも かたくりこ	ごま ごまあぶら	さんま とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん えのきたけ ねぎ	647 24.0 22.0 3.2
										月平均栄養量	630 25.8 19.3 2.8

10月の献立目標「群馬の郷土食を知ろう」

１０月２４日は学校給食ぐんまの日です。
前橋・群馬の郷土料理（太文字）や、群馬県や前橋市でとれた食材がたくさん登場します。

○（ ）の数はもりつけ数です
○食材の産地のお知らせ（予定）
【群馬県】 牛乳、豚肉、なめこ、にら、だいこん
【前橋市】 米、チンゲンサイ
【富士見町】 こまつな、きゅうり、ねぎ、なす

行事食～学校給食ぐんまの日～

上州かみなりごはん　牛乳　前橋メンチカツ　小松菜のごまあえ　おっきりこみ