令和7年　10月　中学校学校給食献立表　富士見共同調理場

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 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミン	主にエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	ハンバーグ とり肉	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	ごはん　さとう じゃがいももち さといも　ｾﾞﾘｰ かたくりこ		746 27.4 15.9 2.2
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	ぶり　とり肉 とうふ　みそ 油あげ	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	ごはん さとう		776 33.2 21.9 2.4
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	とり肉 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	パン じゃがいも さとう	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ	864 35.8 33.3 3.7
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	ツナ　みそ ぶた肉 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	うどん まんじゅう さとう かたくりこ	ごま油 ごま	751 33.2 15.3 4.8
7	火	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3) チャプチェ　中華たまごスープ	にくだんご ぶた肉 たまご　とうふ かにかまぼこ	牛乳	にんじん にら ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	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	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	781 28.8 21.3 2.7
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	さば　とうふ 油あげ 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	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	ごま 油	835 28.3 29.7 2.9
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	たまご ぶた肉 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	パン やきそばめん さとう	油 ごま油	808 29.4 24.0 4.5
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	とり肉 油あげ 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	ごはん かたくりこ さとう	油	822 38.6 26.2 2.8
14	火	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(2)　野菜のナムル 麻婆豆腐	にらまんじゅう ぶた肉 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	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	774 30.4 20.4 3.0
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 **tonton汁**　みかん　ごはんに混ぜて食べてね	あかうお　とうふ ぶた肉　みそ だいず　とり肉 油あげ	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　みかん	はつがげんまい すいとん さとう	油 バター	863 38.8 20.0 3.0
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	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	パン　さとう マカロニ	油 ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ	745 26.5 24.6 4.0
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	ぶた肉 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	麦ごはん さつまいも さとう	油 ごま油	861 26.0 23.3 4.4
20	月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き　キャベツのあさづけ じゃがいものそぼろ煮	さけ　だいず ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり たまねぎ　こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ごま油	759 34.1 18.4 3.1
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	とりささみ ぶた肉 なると　みそ きなこ	牛乳	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	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	ラーメン パン さとう	油 ごま ごま油	782 33.0 19.1 4.2
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	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	ごはん さとう かたくりこ	ごま 油	761 30.5 20.0 3.5
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」	とり肉 メンチカツ ぶた肉 油あげ	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	ごはん ほうとうめん さとう	油 ごま	893 31.7 27.7 3.6
24	金	文化発表会									
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	ぶた肉 とり肉　豆乳 とうふ　みそ	牛乳 わかめ	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	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	ごはん さとう　ゼリー かたくりこ	油 ごま油 ごま	735 30.1 19.2 2.9
29	水	小ゆめロール (ロールパン)	牛乳	いかナゲット(3)　グリーンサラダ トマトクリームスパゲッティ	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	パン スパゲッティ さとう	油	827 32.3 27.1 3.6
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	とり肉　みそ ベーコン こおりどうふ 油あげ	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	ごはん じゃがいも さとう	バター	779 34.5 24.6 3.0
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	さんま とうふ　みそ 油あげ	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	ごはん　くり さとう さといも かたくりこ	ごま ごま油	825 29.5 26.3 4.0
										月平均栄養量	796 31.7 3.4

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