

令和8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 品 の は た ら き							栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 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 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)			
1	木	ごはん	牛乳	しのだに 信田煮 キャベツのあさづけ きのこすいとん	ごはん さとう すいとん	ごま ごまあぶら	あぶらあげ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん はくさい しめじ えのきたけ ねぎ しいたけ	646 24.6 18.5 3.2	
2	金	ごはん	牛乳	わかどり しお 若鶏の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 こうや どうろ 高野豆腐のみそ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	とりにく みそ さつまあげ だいず こおり豆腐 あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ キャベツ えのきたけ	611 29.2 20.8 2.6	
5	月	上州かみなり ごはん	牛乳	ぐんまのねぎこんコロケ ちぐさ 千草あえ いなか じろ 田舎汁	ごはん じゃがいも パンこ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく もやし コーン たまねぎ だいこん はくさい キャベツ	600 21.1 18.1 2.5	
6	火	小こめつこ ぱん	牛乳	たこなゲット(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	たこ 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 エリンギ コーン	624 24.5 23.9 2.9	
7	水	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 みそ あつあげ	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 もやし	617 26.7 18.4 1.9	
8	木	ごはん	牛乳	にらまんじゅう 野菜のナムル まいぼー豆腐 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 みそ	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 23.7 17.1 2.0	
9	金	麦ごはん	牛乳	あかうお しroyゆ や 赤魚の白醬油焼き こぎつねごはんの具 とんとんじる fonton汁 ごはんに混ぜて食べてね	むぎごはん 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 こんにやく ねぎ ごぼう はくさい	637 30.9 17.3 2.6	
13	火	ごはん	牛乳	えだまめい 枝豆入りたまごやき だいこんのあさづけ ぶたどん ぐ 豚丼の具	ごはん さとう	ごま	たまご ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	えだまめ だいこん きゅうり しらたき たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ ねぎ しょうが	575 23.9 15.5 2.2	
14	水	丸パン 横切り	コーヒ 牛乳	えびカツ(ソース) ごぼうサラダ ABCスープ	パン さとう マカロニ パンこ	あぶら ノンエッグマヨ ネース ごま	えび ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ もやし	619 20.3 22.0 3.2	
15	木	うどん	牛乳	や 焼きまんじゅう ひじきとツナのごまあえ ぶたにく じろ 豚肉となすのうどん汁 あじつきこさかな 味付小魚	うどん まんじゅう さとう かたくりこ	あぶら ごま	ツナ みそ ぶたにく ちくわ	牛乳 ひじき ごまかな	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 28.3 13.8 4.1	
16	金	もち玄米 ごはん	牛乳	わふう ぐんまの和風カレー かいそう 海藻サラダ ぐんまのうめせりー	もちげんまいごは ん さつまいも さとう セりー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	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	657 18.7 17.4 2.9	
19	月	運動会振替休日										
20	火	ごはん	牛乳	あまず にくだんご 甘酢肉団子(2) チャップチェ ちゅうか 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	604 22.8 18.0 2.3	
21	水	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトケチャップソースかけ かいせんおや 海鮮 塩焼きそば フルーツヨーグルトあえ	パン さとう やきそばめん	あぶら	フランクフルト ぶたにく いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが もも バイン	681 26.3 23.7 3.4	
22	木	栗ごはん	牛乳	さんまのかばやき 10月23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	あぶら 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	626 25.0 20.0 3.3	
23	金	ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ(ソース) こまつな 小松菜のごまあえ あっきりこみ 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	メンチカツ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ しいたけ はくさい ねぎ だいこん	666 24.6 21.2 2.3	
26	月	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ れんこんツナマヨサラダ なめこのみそ汁	ごはん さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネース	ハンバーグ ツナ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん キャベツ コーン なめこ はくさい ねぎ	642 25.9 22.5 2.5	
27	火	ラーメン	牛乳	きなこ揚げパン パンバンジーサラダ 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	629 27.1 17.6 3.0	
29	木	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) きりぼしだいこん むく に 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 さつまあげ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん ねぎ しいたけ しらたき たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが にんにく	634 30.4 20.3 2.4	
30	金	ごはん	牛乳	あじのねぎソースかけ こんぶ 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	あじ あぶらあげ ぶたにく 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 だいこん	551 26.1 13.4 2.6	
10月の献立目標「群馬の郷土食を知ろう」										月平均栄養量		621 25.4 18.7 2.7
10月24日は学校給食ぐんまの日です。 ○()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												

行事食～学校給食ぐんまの日～

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

○()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、こんにやく
【前橋市】米、チンゲンサイ
【富士見町】こまつな、きゅうり、ねぎ

