

令和8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 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
食材等の都合により献立が変わることがあります。											
1	木	ごはん	牛乳	信田煮 キャベツのあさづけ きのこすいとん	油あげ とり肉 ぶた肉	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	ごはん さとう すいとん	ごま ごま油	776 28.0 19.1 3.4
2	金	ごはん	牛乳	若鶏の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 高野豆腐のみそ汁	とり肉 みそ さつまあげ だいず 油あげ こおりどうふ	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	ごはん じゃがいも さとう	油	778 36.1 24.8 3.4
5	月	上州かみなり ごはん	牛乳	ぐんまのねぎこんコロケ 干草あえ 田舎汁	とり肉 油あげ ぶた肉 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	ごはん じゃがいも パンこ さとう	油	773 25.7 22.1 3.2
6	火	小こめっこ ぱん	牛乳	たこナゲット(3) グリーンサラダ トマトクリームスパゲッティ	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	パン スパゲッティ さとう	油	800 31.1 30.1 3.8
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	ぶり とり肉 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	ごはん さとう		772 32.4 21.2 2.4
8	木	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 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	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	774 30.2 20.3 2.6
9	金	麦ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き こぎつねごはんの具 fonton汁 青りんごゼリー	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 こんにやく ねぎ ごぼう はくさい	むぎごはん すいとん さとう ゼリー	油 バター	822 37.0 19.4 3.1
13	火	ごはん	牛乳	枝豆入りたまごやき だいこんのあさづけ 豚丼の具	たまご ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	えだまめ だいこん きゅうり しらす たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ ねぎ しょうが	ごはん さとう	ごま	720 28.8 17.4 2.5
14	水	丸パン 横切り	コーヒー 牛乳	えびカツ(ソース) ごぼうサラダ ABCスープ	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	パン さとう マカロニ パンこ	油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま	780 25.5 27.0 3.9
15	木	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 ちくわ	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	油 ごま	753 33.4 15.1 4.9
16	金	もち玄米 ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー 海藻サラダ ぐんまのうめゼリー	ぶた肉 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	もちげんまい ごはん さつまいも さとう ゼリー	油 ごま油	813 22.0 19.7 3.5
19	月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 塩こうじあえ 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 こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	油	740 33.4 17.0 3.4
20	火	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3) チャブチェ 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	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	782 28.8 21.3 2.6
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 海鮮 塩焼きそば フルーツヨーグルトあえ	フランクフルト ぶた肉 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 パイン	パン さとう やきそばめん	油	848 32.2 28.3 4.3
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	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	油 ごま油	797 30.9 23.6 4.2
23	金	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」	メンチカツ ぶた肉 油あげ	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	ごはん ほうとうめん さとう	油 ごま	852 29.8 25.6 2.7
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	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	ごはん さとう	油 ノンエッグマヨ ネーズ	817 31.8 26.5 3.0
27	火	ラーメン	牛乳	きなこ揚げパン パンパンジーサラダ 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	ラーメン パン さとう	油 ごま ごま油	772 33.3 19.0 3.5
29	木	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 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 しらす たまねぎ はくさい 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	808 37.8 24.3 2.7
30	金	ごはん	牛乳	あじのねぎソースかけ 昆布づけ さつまいものみそ汁	あじ 油あげ ぶた肉 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	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	ごま油	704 33.0 15.3 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、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

月平均栄養量

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

