



# 10月学校給食予定献立表

日	曜	こ ん だ て		おもな食品とそのはたらき			栄養価		
		主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちようしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	くりごはん		ししゃもフライ けんちんじる	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ	こめ もちこめ くり さとう こま こむぎこ あぶら じゃがいも こんにゃく	608	19.5
3	火	はくはん		なまあげとぶたにくの みそに ごますあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン こまつな キャベツ もやし	こめ さとう あぶら こま	615	25.5
4	水	はくはん		さんまのしょうがに おひたし つきみだんごじる	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく	ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな キャベツ ほうれんそう もやし	こめ さとう さといも しらたまこ あぶら	628	22.8
5	木	おにぎり	なし	<b>なかよしウォーキング(お弁当給食)</b> コロック チキンナゲット たまごやき えだまめソテー みかん	とりにく ベーコン たまご	えだまめ とうもろこし にんじん みかん	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも	582	16.5
6	金	きのこ クリーム スパゲティ		<b>【目の愛護デー】給食</b> コーンサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	しめじ えのきだけ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー	スパゲティ こむぎこ バター あぶら さとう	570	20.5
10	火	はくはん		ソイどんのぐ なめこじる なし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とうふ みそ	こまつな たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ なし	こめ あぶら さとう こむぎこ	601	25.0
11	水	おあげうどん		<b>絵本【こんたのおつかい】給食</b> あおのりポテト しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ あおのり こんぶ	にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	うどん さとう じゃがいも	585	22.5
12	木	こどもパン		てりやきハンバーグ オムレツ ポテトフライ やさしいため	ジョア たまご ベーコン とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん	593	21.5
13	金	ちゅうかふう たきこみ ごはん		あげだしとうふの やくみスープかけ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ わかめ	たけのこ にんじん しょうが ほししいたけ にんにく もやし えのきだけ たまねぎ とうもろこし こまつな	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こま	599	25.3
16	月	とうふめし		<b>【群馬県の郷土料理】給食</b> たらやさいあんかけ こしねじる	ぎゅうにゅう とうふ たら ぶたにく みそ	にんじん しめじ たまねぎ ビーマン いんげん だいこん しいたけ ねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん こんにゃく	582	24.8
17	火	はくはん		おやこどんのぐ ゆかりあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり みかん	こめ あぶら さとう でんぶん	597	24.8
18	水	はくはん		さばのみそに かおりつけ さつまじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	こめ さといも こんにゃく あぶら	609	23.8
19	木	ソフト フランスパン (ラフランスジャム)		<b>【ワールドフランス】給食</b> ホキのこうそうフライ にんじんのラベ ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー ホキ チーズ	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パジル にんにく	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	606	22.2
23	月	ひじきごはん		えびのスティックぎょうざ こんさいじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ えび ぶたにく	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな ごぼう	こめ こんにゃく あぶら こむぎこ じゃがいも	583	20.3
24	火	みそラーメン		さつまいもと カシューナッツのからあげ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ とうもろこし キャベツ たら きゅうり だいこん	めん あぶら さつまいも カシューナッツ こま さとう	649	23.4
25	水	わかめごはん		にくだんご そくせきづけ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	こめ むぎ あぶら こま こんにゃく じゃがいも	605	22.9
26	木	ツイストパン		まめとソーセージのトマトに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー あさり チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	パン じゃがいも だいず しろいんげんまめ さとう あぶら アーモンド	640	23.5
27	金	むぎごはん		<b>絵本【ひみつのカレー】給食</b> ひみつのカレー てづくりふくじんづけ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ しょうが トマト きゅうり だいこん れんこん りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	604	20.3
30	月	むぎごはん		にくどうふ おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほうれんそう もやし	こめ むぎ しらたき あぶら さとう	580	26.0
31	火	くろパン		パンプキンシチュー かいそうサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かいそう チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし きゅうり とうもろこし	パン あぶら こむぎこ バター さとう こま	660	26.0

※都合により献立を変更することがあります。

※5日(木)は、なかよしウォーキングです。おかずが入るお弁当箱と箸の準備をお願いいたします。予備日は12日(木)になります。

※20日(金)は就学時健診のため給食はありません。