



10月 こんだてひょう(よてい)

(小学校) 甘楽町学校給食センター
☎74-5072

2026年 給食回数20回

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			しょくひんめい				たんぱく質(g) 食塩相当量(g)			
		しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり	き					
					おもにからだを つくるものになる	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの もとになる					
1	木	バック うどん		キムトマみそうどんのしる キャベツのごまあえ にくだんごのもちごめむし	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん トマト ◆こまつな	ねぎ しいたけ たまねぎ はくさいキムチ キャベツ もやし たけのこ	うどん さとう もちごめ	あぶら ごま ごまあぶら	576 24.3 2.5	
2	金	はつがげんまい ごはん		とりにくのこうみやき わかめのごますあえ にくじゃが	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しらたき	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	620 28.4 1.9	
5	月	あじのたび ～イタリア・チエルタルド～										
		こめつこ ぼん		タラのアクアパッツァふう ペーコンいりサラダ バターナッツかぼちゃのズッパ	タラ ペーコン とりにく	ぎゅうにゅう	トマト プロccoli き・あかピーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	パン さとう	オリーブゆ あぶら バター	597 32.3 2.7	
6	火	ごはん		さばのみそに じゃがいものきんぴらいため きのこけんちん	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう にんにく なめこ しいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも さといも	ごま あぶら ごまあぶら	610 25.5 2.5	
7	水	むぎ ごはん		なまあげとチンゲンサイのオイスターソースいため あげぎょうざ りよくとうはるさめのサラダ	なまあげ ぶたにく ぎょうざ ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	こめ さとう おおむぎ かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	634 24.9 2.0	
8	木	パンズ パン		ミニメンチ コーンサラダ かんらのさつまいものクリームに	とりにく ペーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう だっし ふんにゅう	にんじん ◆こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう さつまいも	あぶら くり	739 25.8 2.2	
9	金	かんらのひ むぎ ごはん		かんらのやさしいチキンカレー★ ツナいりマカロニサラダ ヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ パパイア にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ノエッグ マヨネーズ	706 24.7 2.8	
13	火	こぎつね ごはん		ひじきいりあつやきたまご いそかあえ かんらのなめこじる	あぶらあげ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん さやえんどう チンゲンサイ	もやし キャベツ なめこ ねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	624 28.2 2.6	
14	水	ごはん		あじフライ キャベツのおそうじあえ いものこじる	あじフライ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	こめ さといも	あぶら	623 25.6 2.2	
15	木	コッペパン いちごジャム		チキンナゲット ポテトサラダ めんたいこスパゲッティ	めんたいパーク コラボこんだて	チキンナゲット ハム いか めんたいこ たらこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも スパゲッティ	ノエッグ マヨネーズ オリーブゆ	647 30.6 2.9
16	金	かてめし		つけあげ あおパパイアのそくせきづけ とうがんいりつみっこ	きょうど しょく	あぶらあげ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	まいたけ にんにく ごぼう パパイア にんにく ねぎ とうがん だいこん ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	616 24.8 2.8
19	月	パーカー ハウス		ハンバーグのトマトソースかけ キャロットラペ チーズとたまごのイタリアンスープ	ハンバーグ ツナ たまご ペーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら	651 29.5 2.5	
20	火	ごはん		やきさばのおろしソースかけ じょうしゅうきんぴら なすとじゃがいものみそしる	さば さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ にんにく ごぼう こんにゃく なす	こめ さとう じゃがいも	あぶら	610 23.4 2.8	
21	水	むぎ ごはん		きのこストロガノフ カラフルポテトのマセアンサラダ かんらのりんご	ぶたにく だいたず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ しいたけ にんにく きゅうり りんご	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	バター あぶら ノエッグ マヨネーズ	648 24.1 2.2	
22	木	バック ラーメン		てづくりにくまん チンゲンサイのちゅうかあえ みそラーメンスープ	とうにゅう しゅうまい ぶたにく	乳飲料	チンゲンサイ にんじん にら	もやし にんにく ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん ホットケーキミックス こむぎ	ごま ごまあぶら	603 22.2 3.0	
23	金	がつこうきゅうしよく ぐんまのひ かみなり ごはん		ぐんまのねぎこんコロツケ きゅうりのあさづけ ごじる★ こんにゃくゼリー	しょう 十三夜	とりにく ちくわ あぶらあげ だいたず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ コロツケ さといも	あぶら	632 24.5 2.9
26	月	ミニツイスト ロール		とうがんのそばろに こんにゃくのみそおでん おきりこみ	きょうど しょく	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうがん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	パン さとう かたくりこ おきりこみ さといも	あぶら ごま	650 25.6 3.0
27	火	ごま ごはん		さばのねぎみそやき おかかあえ こしねじる	さば とうふ かつおぶし あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな ねぎ キャベツ もやし こんにゃく しいたけ	こめ さとう	ごま あぶら	609 26.1 2.7	
28	水	ぐんまけんみんの日 群馬県民の日										
29	木	くろごま きなこ あげパン		ケチャップだれのにくだんご こまつなサラダ ABCスープ	きなこ ツナ にくだんご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	602 24.4 3.1	
30	金	かんらのひ わかめ ごはん		かんらちゃんのだまごやき とうのいものそばろあん とんじる	たまご とうふ とりにく ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう とうのいも かたくりこ じゃがいも	あぶら	599 25.4 2.8	

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。 *太字の食品は甘楽富岡で作られた食材です。

★印は、ハッピーにんじんの日

○甘楽町産の米○

レンゲの会さん、中里春風さん

○甘楽町産のもち米○

中里春風さん

○森みそ○

森味噌加工組合

◆10月の有機野菜

小松菜

○甘楽町産の野菜・きのこ・くだもの○

青パパイア、かぼちゃ、きゅうり、ごぼう、こまつな、さつまいも、とうがん、なす、なめこ、ねぎ、りんご

井田りんご園さん、おんだファームさん、黒澤繁雄さん、田辺亜由美さん、長岡ファームさん、

※23日(金)「こんにゃくゼリー(マスカット味)」

株式会社ナンナンライフ様より群馬県産こんにゃくを使った「ラクラッシュ」の無償提供をいただきました。

※甘楽町産有機しょうゆ 田中安子様より 無償提供をいただきました。

【給食センターからのお知らせ】

食品ロスを減らしましょう

10月は「食品ロス削減月間」です。

食べ物を大切にしよう!



小学校 月平均	
エネルギー	630kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	22.1g
塩分	2.61g