１０月　献立表（予定）（中学校）

甘楽町学校給食センター
☎74-5072

2026年　　給食回数20回

日	曜日	献立名 主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質 おもに体をつくるもとになる食品	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン おもに体の調子を整えるもとになる食品	5群 炭水化物	6群 脂質 おもにエネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
1	木	パック うどん	牛乳	キムトマみそうどんの汁 キャベツのごま和え 肉団子のもち米蒸し	豚肉 鶏肉	牛乳	**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 砂糖 **もち米**	油 ごま ごま油	728 28.4 3.2
2	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き わかめのごま酢和え 肉じゃが	鶏肉 豚肉	牛乳 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	**米** 砂糖 じゃがいも	ごま 油	724 31.2 2.1
5	月	味の旅 ～イタリア・チェルタルド～ こめっこぱん	牛乳	タラのアクアパッツァ風 ベーコン入りサラダ バターナッツかぼちゃのズッパ	タラ ベーコン 鶏肉	牛乳	ﾄﾏﾄ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 黄・赤ピーマン 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 砂糖	*オリーブ油* 油 バター	764 39.4 3.4
6	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 じゃがいものきんぴら炒め きのこけんちん	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく **なめこ** **しいたけ** だいこん **ねぎ**	**米** 砂糖 じゃがいも さといも	ごま 油 ごま油	787 31.4 3.2
7	水	麦ごはん	牛乳	生揚げとチンゲン菜のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 揚げぎょうざ（2個） 緑豆春雨のサラダ	生揚げ 豚肉 ぎょうざ ハム	牛乳	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**	**米** 大麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	807 30.2 2.7
8	木	バンズパン	牛乳	ミニメンチ コーンサラダ 甘楽のさつまいものクリーム煮	鶏肉 ベーコン メンチカツ	牛乳 脱脂粉乳	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 砂糖 **さつまいも**	油 くり	862 29.3 2.6
9	金	かんらの日 麦ごはん	牛乳	甘楽町野菜のチキンカレー★ ツナ入りマカロニサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 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**	**米** 大麦 じゃがいも ﾏｶﾛﾆ 砂糖	油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	880 29.3 3.0
13	火	こぎつね ごはん	牛乳	ひじき入り厚焼きたまご 磯香和え **甘楽のなめこ汁**	油揚げ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 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	**米** 砂糖	油 ごま油	769 32.1 2.8
14	水	ごはん	牛乳	あじフライ キャベツの塩こうじ和え いものこ汁	あじフライ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ **きゅうり** こんにゃく **ねぎ** ぶなしめじ	**米** さといも	油	748 28.6 2.4
15	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	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 コラボ献立	ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ハム いか めんたいこ たらこ 豆乳	牛乳	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 砂糖 じゃがいも スパゲッティ	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ オリーブ油	745 35.0 3.7
16	金	かてめし	牛乳	つけあげ **青パパイア**の即席漬け 冬瓜入りつみっこ 郷土食	油揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	まいたけ こんにゃく 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	**米** 砂糖 小麦粉	油	744 29.2 3.6
19	月	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグのトマトソースかけ キャロットラペ チーズと卵のイタリアンスープ	ハンバーグ ツナ 卵 ベーコン	牛乳 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 砂糖 じゃがいも パンこ	油	819 36.6 3.1
20	火	ごはん	牛乳	焼きさばのおろしソースかけ 上州きんぴら なすとじゃがいもの味噌汁	さば さつま揚げ	牛乳	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**	**米** 砂糖 じゃがいも	油	765 27.5 3.5
21	水	麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ カラフルポテトのマセドアンサラダ **甘楽のりんご**	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	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**	**米** 大麦 砂糖 **じゃがいも**	バター 油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	814 28.8 2.6
22	木	パック ラーメン	乳飲料	手作り肉まん チンゲン菜の中華和え みそラーメンスープ	豆乳 しゅうまい 豚肉	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	中華めん ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 小麦粉	ごま ごま油	770 27.4 3.6
23	金	学校給食ぐんまの日 かみなり ごはん	牛乳	ぐんまのねぎこんコロッケ きゅうりの浅漬け 呉汁★ こんにゃくゼリー 十二夜	鶏肉 油揚げ ちくわ 大豆 かつお節	牛乳	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**	**米** 大麦 コロッケ さといも	油	748 28.4 3.8
26	月	ミニツイスト ロール	牛乳	冬瓜のそぼろ煮 こんにゃくのみそおでん おきりこみ 郷土食	鶏肉 油揚げ	牛乳	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 砂糖 片栗粉 おきりこみ さといも	油 ごま	750 29.3 4.0
27	火	ごま ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き おかか和え こしね汁	さば 豆腐 かつお節 油揚げ 豚肉	牛乳	**こまつな** にんじん	**ねぎ** キャベツ もやし こんにゃく **しいたけ**	**米** 砂糖	ごま 油	788 29.6 3.0
28	水	群馬県民の日									
29	木	黒ごまきなこ 揚げパン	牛乳	ケチャップだれの肉団子（2個） こまつなサラダ ABCスープ	きなこ ツナ 肉だんご ウインナー	牛乳	**こまつな** にんじん	**きゅうり** キャベツ レモン たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	761 30.2 3.9
30	金	かんらの日 わかめ ごはん	牛乳	**かんらちゃんの卵焼き** **唐の芋**のそぼろあん 豚汁	卵 鶏肉 豆腐 豚肉	わかめ 牛乳	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	**米** **唐の芋** 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	797 28.8 3.6

＊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　中里春風さん

○甘楽町産のもち米○

○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、古舘公也さん、丸山征夫さん、吉田直樹さん・久予さん、吉田農場さん

○轟みそ○　轟味噌加工組合

◆10月の有機野菜　小松菜

中学校 月平均	
エネルギー	779kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	25.1g
塩分	3.2g

※23日（金）「こんにゃくゼリー（マスカット味）」
株式会社マンナンライフ様より群馬県産こんにゃくを使った「ララクラッシュ」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！