



10月 献立表(予定)



2023年

給食回数 21回

(中学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日 曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品
	主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
				おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品			
2月	背割り コッペパン	牛乳	白身魚フライ(ソース) ジャーマンポテト コーンスープ	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン	パン 小麦粉 じゃが芋	油 バター	810 39.5	 くだもの
3火	~味の旅~ 大阪府 かやくご飯	牛乳	たこ焼き 小松菜の炊いたん ハリハリ鍋	油揚げ 竹輪 鶏肉 豚肉	豆腐 たこ 牛乳	にんじん 小松菜 水菜	こんにゃく キャベツ えのき ねぎ	米 砂糖 小麦粉	油	740 30.0	 かいそう
4水	福島小6年生 和食献立 ご飯	牛乳	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 豚汁	さけ 豆腐 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ	米 小麦粉 砂糖	油	744 33.6	 いもるい
5木	きのこうどん (バックうどん)	牛乳	さつま芋のかき揚げ チンゲン菜の磯香和え	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	チンゲン菜 にんじん	キャベツ えのき 干しいたけ ねぎ	うどん さつま芋 小麦粉	油 ごま油	766 27.3	 くだもの
6金	麦ご飯	牛乳	揚げしゅうまい 2個 中華丼	豚肉 いか うずら卵	牛乳	チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油	809 34.2	 まめるい
9月	スポーツの日										
10火	ご飯	牛乳	鯖の塩焼き 上州きんぴら 群雲汁(むらくもじる)	さつま揚げ 豆腐 サバ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら いんげん	ごぼう たまねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	油	786 32.3	 こさかな
11水	ご飯	牛乳	群馬の納豆 小松菜のおかか和え カレーすいとん	納豆 鶏肉	牛乳 かつお節	にんじん 小松菜	もやし たまねぎ ねぎ 冬瓜	米 じゃが芋 小麦粉	油	778 30.7	 やさしい
12木	小幡小 リクエスト献立 パンズパン	牛乳	鶏肉のマーメレードソース 海藻サラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン	パン 片栗粉 マカロニ 小麦粉	油	807 32.0	 ぶたにく
13金	麦ご飯	牛乳	麻婆豆腐 小松菜ともやしのナムル こんにゃくゼリー(ぶどう・マスカット)	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ もやし こんにゃく	米 砂糖 小麦粉 ゼリー 片栗粉	油 ごま ごま油	760 27.6	 まめるい
16月	イタリア チェルトルト献立 ツイストパン ソフトチーズ	牛乳	バジルチキンフライ ニョッキのきのこクリーム煮 マCHEDONIA(イタリアル・ツナ)	鶏肉	牛乳 チーズ	バジル にんじん	たまねぎ しめじ コーン パイナップル	パン 小麦粉 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 バター	901 38.0	 ぎよかいりい
17火	おはなし給食「チキンライスが、」 チキンライス	牛乳	ツナサラダ 米粉スープ キャンディチーズ 2個	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース チンゲン菜	たまねぎ キャベツ 干しいたけ しめじ コーン	米 小麦粉 じゃが芋 米粉	油 ドレッシング	753 30.4	 まめるい
18水	ご飯 のりふりかけ	牛乳	厚焼き玉子 ツナじゃが 切り干し大根のごまマヨ和え	卵 鶏肉 ツナ	牛乳 のり かつお節	つるむらさき にんじん いんげん	もやし 切り干し大根 たまねぎ しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	764 25.7	 きのこるい
19木	みそラーメン (バック中華麺)	牛乳	春巻 パンパシジーサラダ りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ コーン キャベツ りんご たまねぎ	中華麺 砂糖 春雨 小麦粉 片栗粉	油 ドレッシング	805 29.3	 にゅうせいひん
20金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー チーズサラダ ヨーグルト	豚肉 豆乳	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ りんご	米 小麦粉 じゃが芋	油 ドレッシング	806 29.7	 かいそう
23月	パーカーハウス 学校給食 くんまの日	ジュア	照り焼きハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 飲むヨーグルト	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ さやうり	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 小麦粉	油 バター	851 35.6	 いろのこいやさい
24火	ご飯	牛乳	下仁田メンチカツ(ソース) 梅おかか和え おっきりこみ	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 かつお節	にんじん 小麦粉	下仁田ねぎ 梅 ごぼう ねぎ たまねぎ	米 小麦粉 おっきりこみ 小麦粉	油 ごま	812 27.2	 まめるい
25水	新屋小6年生 和食献立 ご飯	牛乳	鰯のスタミナ焼き ほうれん草のごま和え 芋汁	アジ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ねぎ えのき	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	756 33.1	 やさしい
26木	きなこ揚げパン	牛乳	ウインナーの玉子巻き ブロッコリーサラダ ABCスープ	ウインナー 卵 きなこ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ 片栗粉	油 ドレッシング	774 29.7	 しゅじつるい
27金	行事食 十三夜 鶏飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 五目煮豆 なめこ汁	鶏肉 大豆 豆腐 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ 大根 こんにゃく なめこ 大根	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油	879 36.6	 くだもの
30月	めんたいバーコラボ献立 コッペパン りんごジャム	牛乳	めんたいクリームスパゲッティ イタリアンサラダ コンソメスープ	いか ウインナー 明太子 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン	パン ジャム スパゲッティ 小麦粉 じゃが芋	ドレッシング トリア マヨネーズ	840 32.9	 いろのこいやさい
31火	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス 大根とじゃこのサラダ ハロウィンゼリー	ツナ 豚肉	牛乳 しらす	小松菜 にんじん トマト かぼちゃ	大根 しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご	米 小麦粉 じゃが芋 ゼリー 砂糖	油	832 30.0	 だんざせいひん

* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

☺印は、ハッピーにんじんの日 ●印は、業者配送品

* 4日・25日の和食献立は、食に関する授業で「和食」について勉強し、福島小・新屋小の6年生が給食の献立を考えてくれました。

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。★印：有機野菜を表示

今月は、さやうり・じゃが芋・冬瓜・かぼちゃ・つるむらさき・ごぼう・里芋・なめこ・にら・小松菜・小麦粉・米です。



中学校月平均

エネルギー	798kcal
たんぱく質	31.7g
脂質	24.2g
塩分	2.7g