



10月 こんだてひょう(よてい)



2023年

給食回数 20回

(小学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日 曜	こんだてめい				しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べてほしい食品	
	しゅしゅく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	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	うんどうかい ふりかえきゅうぎょう日										
3火	~あじのたび~ おおさかふ かやくごはん	たこやき こまつなのだいたん ハリハリなべ	あぶらあげ ちくわ どうふ とりにく たこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな みずな	こんにやく キャベツ	えのき ねぎ	こめ さとう さといも こむぎこ	あぶら	551 25.1	
4水	ふくしま小6年生 和食献立 ごはん	サケのさいきょうやき ひじきのいために とんじる	さけ どうふ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにやく ねぎ	ごぼう しいたけ	こめ さといも さとう	あぶら	582 27.2	
5木	きのこうどん (パックうどん)	さつまいものかきあげ チンゲンサイのいそかあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ にんじん	キャベツ えのき ほししいたけ	まいたけ たまねぎ ねぎ	うどん さつまいも こむぎこ	あぶら こまあぶら	575 21.9	
6金	むぎごはん	あげしゅうまい 2こ ちゅうかどのぐ	ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	にんにく しいたけ もやし	しょうが たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	610 26.8	
9月	スポーツの日										
10火	ごはん	サバのしおやき じょうしゅうきんぴら むらもじる	さつまあげ どうふ サバ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	ごぼう たまねぎ	こんにやく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	646 28.4	
11水	ごはん	ぐんまのなつとう こまつなおかかあえ カレーすいとん	なつとう とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ	ねぎ とうがん	こめ じゃがいも ★こむぎこ	あぶら	579 24.2	
12木	おぼた小 リクエストこんだて パンズパン	とりにくのマーマレードソース かいそうサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン	きゅうり にんにく	パン ジャム かたくりこ マカロニ ★じゃがいも	あぶら	680 27.1	
13金	むぎごはん	マーボーどうふ こまつなともやしのナムル こんにやくゼリー(ぶどう・マスカット)	どうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ごまつな	にんにく ねぎ もやし	しょうが ほししいたけ こんにやく	こめ むぎ さとう ゼリー かたくりこ	あぶら こま こまあぶら	585 22.1	
16月	イタリア チェルタルドこんだて ツイストパン ソフトチーズ	バジルチキンフライ ニョッキのきのこクリームに マCHEDONIA (イタリアカルパソ)	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	バジル にんじん	たまねぎ しめじ パイン	コーン もも ナタデココ	パン パンこ じゃがいも ★おむぎこ ゼリー	あぶら バター	728 22.1	
17火	おほなし給食「チキンライスがいく。」 チキンライス	ツナサラダ こめスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	コーン	こめ むぎ じゃがいも こめこ	あぶら ドレッシング	594 25.9	
18水	ごはん のりふりかけ	あつやきたまご ツナじゃが きりぼしだいこんのごまマヨあえ	たまご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かつおぶし	つるやうさき にんじん いんげん	もやし きりぼしだいこん たまねぎ	コーン しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら こま リゾット 野菜	599 21.7	
19木	みそラーメン (パックちゅうかめん)	はるまき パンパンシーサラダ りんご	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ りんご たまねぎ	しょうが コーン きゅうり だけのこ	ちゅうかめん さとう こむぎこ はるまき かたくりこ	あぶら ドレッシング	638 23.1	
20金	むぎごはん	ポークカレー チーズサラダ ●ヨーグルト	ぶたにく どうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー あかピーマン トマト	たまねぎ しょうが りんご	にんにく きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	624 24.6	
23月	パーカーハウス ジョア (ゆづ)	てりやきハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃシチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のむヨーグルト	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり	パン さとう パンこ じゃがいも ★こむぎこ	あぶら バター	650 28.1	
24火	かっこうきょうしゅく ぐんまの日 ごはん	しもにたねぎメンチカツ(ソース) うめおかかあえ おつきりこみ	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ★ごまつな	しもにたねぎ うめ ねぎ たまねぎ	もやし ごぼう しいたけ	こめ パンこ めんこ さといも こむぎこ	あぶら こま	622 21.9	
25水	にいや小6年生 和食献立 ごはん	アジのスタミナやき ほうれんそうのごまあえ いもじる	アジ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん	ねぎ えのき	こめ さといも さとう	あぶら こま	585 27.9	
26木	きなこあげパン	ウインナーのたまごまき ブロッコリーサラダ ABCスープ	ウインナー たまご きなこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン	きゅうり たまねぎ	パン さとう ★じゃがいも マカロニ かたくりこ	あぶら ドレッシング	603 25.2	
27金	ぎょうじ食 じゅうさんや とりめし	かぼちゃひきにくフライ ごもくにまめ なめこじる	とりにく だいず どうふ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが だいのこ たまねぎ	こんにやく なめこ だいこん	こめ さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら	675 29.1	
30月	めんたいパークコラボこんだて コッペパン りんごジャム	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 めんたいこ どうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	きゅうり エリンギ コーン	パン ジャム スパゲッティ じゃがいも	ドレッシング 卵 卵 リゾット 野菜	701 27.0	
31火	むぎごはん	ハヤシライス だいこんとじゃこのサラダ ハロウィンゼリー	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす	ごまつな にんじん トマト かぼちゃ	だいこん しょうが たまねぎ	コーン にんにく しめじ りんご	こめ むぎ じゃがいも ゼリー さとう	あぶら	647 24.1	

*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、きゅうり・じゃがいも・とうがん・かぼちゃ・つるむらさき・ごぼう・さといも
なめこ・にら・ごまつな・こむぎこ・こめです。



小学校月平均

エネルギー	622kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	21.0g
塩分	2.2g