



10月 献立表(予定)



2024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		
1 火	ご飯	牛乳	若鶏の竜田揚げ ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく ねぎ	※ 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	756 33.1	くだもの
2 水	ご飯	牛乳 ミルク	くんまの納豆 大根の塩昆布漬け 肉じゃが	納豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん いんげん	大根 玉ねぎ きゅうり しらたき	※ 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	748 28.3	いろのこいやさい
3 木	なめこうどん (バックうどん)	牛乳	竹輪の磯辺揚げ 2本 かぼちゃの天ぷら 小松菜とツナの和え物	竹輪 ツナ 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ ※ 小松菜	きゅうり コーン 玉ねぎ ※ ねぎ えのき	うどん 小麦粉 砂糖	油	841 32.5	まめい
4 金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー チーズサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	しょうが キャベツ 玉ねぎ みかん	※ 麦 じゃが芋	油 ドレッシング	798 25.4	しゅじつるい
7 月	味の旅 イタリア チェルトルト										
	ツイストパン	牛乳	タラのアクアパッツァ マCHEDONIA (フルーツポンチ) イタリアンスープ	タラ 卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム	トマト パセリ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく 玉ねぎ もも パイン	パン 砂糖 ※ じゃが芋 パン粉 ゼリー	オリーブオイル	754 34.4	ふたにく
8 火	ご飯	牛乳	チキンソースカツ チンゲン菜の磯和え けんちん汁	鶏肉 豆腐 竹輪	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜	もやし ※ ねぎ 大根 こんにゃく	※ 小麦粉 ※ 里芋	油 ごま油	817 31.2	きのこるい
9 水	麦ご飯	牛乳	鯖の味噌煮 じゃが芋のきんぴら 豚汁	サバ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	※ ねぎ 大根 こんにゃく しいたけ	※ 小麦 砂糖 じゃが芋 ※ 里芋	油 ごま	953 36.4	かいそう
10 木	小背割り コッパン	牛乳	ウインナーチップソースかけ コールスローサラダ 焼きそば	ウインナー 豚肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	パン 砂糖 中華麺	油 ノンエッグマヨ ネース	819 34.0	くだもの
11 金	高菜めし	牛乳	きびごフライ 3個 冬瓜のあんかけ タイビーエン	卵 キビゴ 鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 高菜	※ 冬瓜 枝豆 キャベツ ねぎ 干しいたけ しょうが	※ 小麦 砂糖 パン粉 マロニー 小麦粉	油 ごま ごま油	821 35.1	こざかな
14 月	ス ポ ー ツ の 日										
15 火	行事食 十三夜 ご飯 おかかぶりかけ	牛乳	くんまちゃんの玉子焼き 里芋のそぼろ煮 なめこ汁	卵 鶏肉 豆腐	牛乳 かつお節 のり	いんげん	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 大根	※ 小麦 砂糖 ※ 片栗粉	油	750 25.5	いろのこいやさい
16 水	わかめご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 群馬野菜のごま和え すいとん	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん ※ 小松菜	キャベツ 大根 玉ねぎ 干しいたけ	※ 小麦 砂糖 ※ 小麦粉 ※ 里芋	油 ごま	801 25.4	まめい
17 木	きんご揚げパン	牛乳	照り焼きハンバーグ シーザーサラダ(クルトン) ミネストローネ	鶏肉 ツナ ベーコン きんご	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 クルトン マカロニ パン粉	油 ドレッシング	848 32.5	にゅうせいひん
18 金	麦ご飯	牛乳	ビーンズハヤシライス 大根とじゃこのサラダ りんご	豚肉 ツナ 赤いんげん豆 青いんげん豆 舞えんどう豆 ひよこ豆	牛乳 しらす	にんじん トマト ※ 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 コーン りんご マッシュルーム	※ 小麦 砂糖 ※ じゃが芋	油 ドレッシング	817 30.1	かいそう
21 月	小コッパン	牛乳	めんたいスパゲッティ 海藻サラダ コンソメスープ	いか たらこ めんたいこ 鶏肉 豆腐	牛乳 海藻	にんじん いんげん	玉ねぎ マッシュルーム 梅 キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ	オリーブオイル ノンエッグマヨ ネース	812 37.0	いろのこいやさい
22 火	ご飯	牛乳	ホキ味噌フライ かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 いら玉汁	ホキ 卵 鶏肉 厚揚げ 高野豆腐	牛乳	にんじん にら グリーンピース かぼちゃ	玉ねぎ しょうが しいたけ	※ 小麦 パン粉 ※ 小麦粉 ※ じゃが芋 ※ 片栗粉	油	862 34.8	くだもの
23 水	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 春巻サラダ オレンジ	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ だけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ しょうが オレンジ ※ ねぎ もやし コーン	※ 小麦 砂糖 ※ 小麦粉 マロニー	油 ごま ごま油	778 28.7	魚介類
24 木	ゆめロール ブルーベリージャム	牛乳	上州メンチカツ マセドアンサラダ おっきりこみ	鶏肉 豚肉 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん	※ ねぎ コーン しいたけ 玉ねぎ	パン 砂糖 おきりこみ種 パン粉 小麦粉 ※ 小麦粉 ※ じゃが芋 ※ 小麦粉 ※ さつまいも ジャム	油 ノンエッグマヨ ネース	880 34.0	しゅじつるい
25 金	カレーピラフ	のりヨー グルト いちご	グリーンサラダ さつま芋シチュー キャンディチーズ 2個	鶏肉	飲むヨーグルト 牛乳 チーズ	にんじん ※ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン ※ ねぎ しめじ	※ 小麦 砂糖 ※ 小麦粉 ※ 小麦粉	油 ドレッシング バター	793 32.9	たいせいひん
28 月	群 馬 県 民 の 日										
29 火	チキンライス	牛乳	豆まめサラダ かぼちゃのポターージュ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン ※ ねぎ 枝豆	※ 小麦 砂糖 ※ じゃが芋	油	799 33.6	やさい
30 水	かみなりご飯	牛乳	シラのスパイス焼 小松菜のごましょうゆ和え こしね汁	鶏肉 シラ 油揚げ	牛乳	にんじん ※ 小松菜	※ ねぎ 干しいたけ にんにく もやし キャベツ ねぎ	※ 小麦 砂糖 ※ 小麦粉 ※ 小麦粉	油 ドレッシング ごま	752 38.4	くだもの
31 木	みそラーメン (バック中華麺)	牛乳	棒餃子 チンゲン菜の中華ナムル SDGsデザート(クレープ)	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ※ チンゲンサイ	しょうが ねぎ もやし コーン 玉ねぎ キャベツ	中華麺 小麦粉 砂糖 米粉	油 ドレッシング	848 31.1	きのこるい
* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。										* 10/31のSDGsデザートは、卒業入学祝いのクレープがシーズンを過ぎてしまい、このままだと廃棄されてしまう予定のものを使用します。(賞味期限は期限内です)	
* 9日の和食献立は、食に関する授業で「和食」について勉強し、福島小の6年生が給食の献立を考えてくれました。										* 今月のおはなし給食は「バムとけろのそらのたび」です。	
										中学校月平均	
										エネルギー 812kcal	
										たんぱく質 32.1g	
										脂質 25.6g	
										塩分 2.6g	