



# 10月 こんだてひょう(よてい)



2024年

給食回数 21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				しよくひんめい					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品		
	しよく	のみ もの	おかず	あか	みどり		きいろ						
					おも	おも	おも	おも					
1 火	ごはん		わかどりのたつたあげ ひじきのいために わかめととうふのみそしる	とりにく あぶらあげ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく	にんにく ねぎ	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	587 27.4	 くだもの	
2 水	ごはん		くんまのなっとう だいこんのしおこんぶづけ にくじゃが	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ	きゅうり しらたき	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	598 24.1	 いろのこいやさい	
3 木	なめこうどん (バックうどん)		ちくわのいそべあげ 1ぼん かぼちゃのてんぷら こまつなとツナのあえもの	ちくわ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん かぼちゃ ★ごまつな	きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	うどん こむぎこ さとう	あぶら	608 23.6	 まめい	
4 金	むぎごはん		チキンカレー チーズサラダ れいとうみかん	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン きピーマン	しょうが たまねぎ	にんにく みかん	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	616 20.7	 しゅじつるい	
7 月	あじのたび イタリア チェルトルト ツイストパン		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 たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	トマト パセリ にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン	にんにく パイン	たまねぎ もも	パン さとう じゃがいも パンこ ゼリー		622 29.6	 ぶたにく	
8 火	ごはん		チキンソースカツ チンゲンサイのいそあえ けんちんじる	とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん ごぼう こんにゃく	だいこん しいたけ	ごめ パンこ さとう こむぎこ さといも	あぶら ごまあぶら	606 24.5	 きのこるい	
9 水	ふくしま小6年生 和食こんだて むぎごはん		さばのみそに じゃがいものきんぴら とんじる	サバ とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	こんにゃく しいたけ	ごめ むぎ さとう じゃがいも さといも	あぶら ごま	751 28.4	 かいそう	
10 木	おはなし給食 小せわり コッペパン		ウインナーチップソースかけ コールスローサラダ やきそば	ウインナー ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	きゅうり もやし	パン さとう ちゅうかめん	あぶら ノンエッグマ ヨネース	616 26.4	 くだもの	
11 金	あじのたび くまもとけん たかなめし		きびなごフライ2こ とうがんのあんかけ タイピーエン	たまご キビナご とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たかな	★とうがん えだまめ ねぎ ほししいたけ しょうが	たまねぎ キャベツ しょうが	ごめ さとう かたくりこ マロニー パンこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	643 28.2	 こざかな	
14 月	ス ポ ー ツ の 日												
15 火	ぎょうじ食 じゅうさんや ごはん おかかぶりかけ		くんまちゃんのだまごやき さといものそぼろに なめこじる	たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	いんげん	たまねぎ ほししいたけ だいこん	なめこ	★ごめ さとう さといも かたくりこ	あぶら	588 23.0	 いろのこいやさい	
16 水	わかめごはん		かぼちゃひきにくフライ くんまやさいのごまあえ すいとん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ★ごまつな	キャベツ だいこん たまねぎ ほししいたけ	ねぎ たまねぎ ほししいたけ	★ごめ パンこ さとう さといも こむぎこ	あぶら ごま	684 21.9	 まめい	
17 木	にいや小 リクエストこんだて きなこあげパン		てりやきハンバーグ シーザーサラダ (クルトン) ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく コーン	きゅうり にんにく	パン さとう クルトン マカロニ パンこ	あぶら ドレッシング	672 26.4	 にゅうせいひん	
18 金	むぎごはん		ピーンズハヤシライス だいこんとじゃこのサラダ りんご	ぶたにく ツナ あかいんげん あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん トマト ★ごまつな	しょうが たまねぎ コーン マッシュルーム	にんにく だいこん りんご	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	626 24.2	 かいそう	
21 月	めんだいパークコラボこんだて 小コッペパン		めんだいスパゲッティ かいそうサラダ コンソメスープ	いか たらこ めんだい とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム うめ キャベツ きゅうり コーン	エリンギ きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら ノンエッグマ ヨネース	621 29.1	 いろのこいやさい	
22 火	ごはん		ホキみそフライ かぼちゃとあつあげのそぼろに いらたまじる	ホキ たまご とりにく あつあげ こうやどとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら グリーンピース かぼちゃ	たまねぎ しょうが	しいたけ	ごめ パンこ さとう こむぎこ じゃがいも かたくりこ	あぶら	675 28.5	 くだもの	
23 水	むぎごはん		マーボーとうふ はるさめサラダ オレンジ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ しょうが オレンジ ★きゅうり もやし コーン	たけのこ かたくりこ オレンヂ	ごめ むぎ さとう かたくりこ マロニー	あぶら ごま ごまあぶら	597 23.1	 魚介類	
24 木	がっこうきょうしよく くんまの日 ゆめロール ブルーベリージャム		じょうしゅうメンチカツ マセドアンサラダ おきりこみ	とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン ねぎ しいたけ たまねぎ	コーン ねぎ しめじ	パン さとう おきりこみめん パンこ こむぎこ じゃがいも さつまいも さといも ジャム	あぶら ノンエッグマ ヨネース	706 27.5	 しゅじつるい	
25 金	カレーピラフ		グリーンサラダ さつまいもシチュー	とりにく	のむヨークルト ぎゅうにゅう	にんじん ★ごまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン ★きゅうり	えだまめ キャベツ しめじ	ごめ むぎ さつまいも こむぎこ	あぶら ドレッシング バター	633 26.9	 だいせいひん	
28 月	く ん ま け ん み ん の 日												
29 火	チキンライス		まめまめサラダ かぼちゃのポターージュ	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース かぼちゃ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり えだまめ	キャベツ コーン えだまめ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	601 25.2	 やさい	
30 水	かみなりごはん		シラのスパイシーやき こまつなのごましょうゆあえ こしねじる	とりにく シラ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ごまつな	ごぼう ほししいたけ にんにく もやし キャベツ ねぎ	きゅうり しいたけ	ごめ むぎ さといも	あぶら ドレッシング ごま	621 33.2	 くだもの	
31 木	みそラーメン (バックちゅうかめん)		ほうぎょうざ チンゲンサイのちゅうかナムル SDGsデザート (クレープ)	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ★チンゲンサイ	しょうが ねぎ もやし たまねぎ	にんにく コーン キャベツ	ちゅうかめん さとう こめこ	あぶら ドレッシング	677 25.1	 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。										* 本字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。 ★印：有機野菜を表示		小学校月平均	
☺印は、ハッピーにんじんの日										エネルギー		635kcal	
* 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。										たんぱく質		26.0g	
☺ * 今月のおはなし給食は「バムとけろのそらのたび」です。 ☺										脂質		21.0g	
										塩分		2.4g	