



れいわ4ねん10がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル キ	たん ぱく し ゆ	し つ つ
				あ か ち・にく・ほねになる	き いろ かつやちからになる	み ど り からだのしょうしをとのえる			
3 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さんまオレンジに ごもくに きのことあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう サンマ とりにく だいず こんぶ あぶらあげ	ごはん さとう	にんじん ごぼう しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ オレンジ こんにゃく	594 722	27.2 32.8	20.8 24.4
4 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ソースカツ 小1中2 ごまあえ 運動会 応援献立 にらたまスープ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま ばんこ こむぎこ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ なら ねぎ	648 801	25.0 30.2	21.5 25.6
5 すい			☆ うんどうかい (しょうがくぶ) ☆						
6 もく			☆ うんどうかい (ちゅうがくぶ) ☆						
7 きん			☆ うんどうかい (したいぶ) ☆						
10 げつ			☆ スポーツのひ ☆						
11 か	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに なめこのみそしる きよほう 小2中3	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると とうふ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ みつば なめこ ねぎ だいこん きよほう	624 763	29.5 35.9	22.2 26.7
12 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	シーフードシチュー フレンチサラダ りんご	ぎゅうにゅう いか ほたてがい あさり ベーコン なまクリーム	ココアパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	571 754	21.2 26.7	23.5 29.3
13 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あかうのおおろしに こまつなのさっぱり にとんじる	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう じゃがいも	だいこん しょうが キャベツ こまつな にんじん ねぎ こんにゃく	562 692	29.9 37.4	16.3 18.9
14 きん			☆ きゅうしょくなしのひ ☆						
17 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	じょうしゅうぼうギョーザ 小1中2 はるさめサラダ キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	にんじん きゅうり キャベツ ほししいたけ ねぎ はくさい	565 742	21.1 27.5	17.1 22.2
18 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのしゅうゆこうじやき 小中2 だいずのいそに かみなりじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき とうふ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ みかん こんにゃく	603 732	30.2 37.3	15.7 18.2
19 すい	メロンパン	ぎゅう にゅう	さけのムニエルレモンぞえ きのこソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	メロンパン こむぎこ バター あぶら オリーブゆ マカロニ	レモン しいたけ しめじ えのきたけ まいたけ エリンギ たまねぎ とうもろこし にんじん	561 685	26.6 31.6	26.9 32.2
20 もく	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	さつまいもカレー こまつなサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ごはん さつまいも じゃがいも あぶら さとう ゼリー ルウ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース りんご こまつな キャベツ レモン	656 793	22.0 26.4	20.7 24.6
21 きん	はちみつパン	ぎゅう にゅう	おっきりこみ 群馬県の 郷土料理 あつやきたまご ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつやきたまご	はちみつパン おきりこみうどん さといも ごま さとう	にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ もやし	586 736	26.9 32.1	19.8 22.5
24 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	みそだれやきにく 学校給食 ぐんまの日 そくせきづけ チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンツアイ ほししいたけ こんにゃく	595 728	30.7 37.2	19.3 22.4
25 か	ごはん	ジョア	まーぼーどうふ わかめサラダ ぐんまのうめゼリー	ジョア ぶたにく みそ わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ねぎ なら キャベツ きゅうり	551 671	21.9 26.3	11.2 14.3
26 すい	ゆめロール	ぎゅう にゅう	マダイのアクアパッツア チーズサラダ 愛媛県産真鯛 ABCスープ	ぎゅうにゅう まだい あさり チーズ ベーコン	パン オリーブゆ さとう あぶら マカロニ	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	566 700	27.5 34.9	26.3 32.2
27 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	すきやきふう さつまじる いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう やきどうふ	むぎごはん さとう さつまいも ゼリー	はくさい ねぎ しいたけ しゅんぎく にんじん だいこん しらたき	648 786	22.7 27.6	23.1 27.6
28 きん			☆ ぐんまけんみんのひ ☆						
31 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに じょうしゅうきんぶら むらくもじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ なら こんにゃく	648 810	33.1 41.6	24.4 30.3

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、10月17日(月)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部