

れいわ6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			キ ネ ル Kcal	く だ し ん づ ば g	し し つ g	
				あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのちょうしをとのえる	き い ろ おつやちからになる				
1 か	ごはん	ぎゅう にゅう	かんこくふうやきにく そくせきつけ わんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちんげんさい にんじん ねぎ たまねぎ きゃべつ にんにく きゅうり もやし しいたけ	こめ わんたんのかわ ごま あぶら さとう ごまあぶら	579 710	27.9 34.0	17.6 20.4	
2 すい	ミルクパン	ぎゅう にゅう	チキンナゲット (小2、中3) ジャーマンポテト きゃべつのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウイナー	にんじん きゃべつ たまねぎ とうもろこし パセリ	パン じゃがいも あぶら バター	570 761	22.3 29.1	24.0 30.7	
3 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに ごまあえ りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご なた	みつば にんじん たまねぎ きゃべつ もやし りんご	こめ ごま あぶら さとう	617 749	25.6 30.9	22.4 26.7	
4 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	ポークビーンズ だいこんツナサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ツナ ベーコン	にんじん とまと だいこん たまねぎ きゃべつ きゅうり にんにく	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	557 736	23.2 29.2	22.0 27.4	
7 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	あかうおのおろしに だいたいのそに さつまじる みかん	ぎゅうにゅう あかうお だいたいのそに ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが みかん	こめ さつまいも かたくりこ あぶら さとう	634 773	30.9 38.7	15.3 17.7	
8 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのごまみそやき こまつなとあぶらあげのさつとに いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん だいこん ごぼう こんにやく しょうが	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	574 705	30.8 37.9	18.3 21.4	
9 すい	キャロットパン	ぎゅう にゅう	にこみちゃんぽん じょうしゅうぼうぎょうざ(小1、中2) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり ほたて なた	ほうれんそう にんじん きゃべつ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	パン ちゅうかめん ぎょうざのかわ ごま あぶら ごまあぶら	569 735	27.4 35.3	16.2 20.8	
10 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	かぼちゃコロッケ ごまずあえ あきやさいとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	かぼちゃ にんじん きゃべつ なす きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しめじ とうもろこし こんにやく	こめ パンこ じゃがいも ごま あぶら さとう	607 762	20.7 25.2	20.3 24.6	
11 きん	くろパン	ぎゅう にゅう	あきのかおりシチュー グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ きゅうり マッシュルーム とうもろこし	パン じゃがいも くり こむぎこ なまクリーム バター あぶら	567 716	20.6 25.1	20.4 24.2	
14 げつ			☆ スポーツのひ ☆							
15 か	じゅうさんゆ こんだて ごはん	ぎゅう にゅう	さんまのかんろに くりごはんのぐ けんちんじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ どうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ	こめ さつまいも くり ごまあぶら さとう ゼリー	646 769	27.1 31.7	20.8 23.4	
16 すい	パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ ブロッコリーのサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	ブロッコリー にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう	595 725	25.0 30.3	26.5 32.2	
17 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	いりどり あつやきたまご ぐだくさんみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく どうふ わかめ みそ	にんじん いんげん れんこん ごぼう たけのこ だいこん ねぎ きゃべつ しいたけ こんにやく	こめ じゃがいも あぶら さとう	583 709	24.8 29.5	18.1 20.8	
18 きん	はちみつ パン	ぎゅう にゅう	なすとトマトのスパゲッティ フルーツゼリーあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	とまと にんじん パセリ なす きゃべつ たまねぎ みかん もも パイナップル にんにく	パン スパゲッティ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	615 761	22.7 27.4	16.3 19.1	
21 げつ	おぎごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ きゅうりのからみごまあえ こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり しいたけ しらたき こんにやく	こめ おおむぎ さつまいも ごま あぶら さとう かたくりこ	573 701	26.2 32.1	17.3 19.9	
22 か	ごはん	ジョア	ねぎこんコロッケ きりぼしだいこんのもの ちんげんさいのみそしる	ジョア ぶたにく どうふ みそ	ちんげんさい にんじん ねぎ だいこん えのき しいたけ こんにやく	こめ パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	622 745	20.4 23.6	15.5 19.2	
23 すい	ゆめロール	ぎゅう にゅう	スペインふうオムレツ コーンサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	にんじん パセリ きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう こむぎこ なまクリーム	591 756	20.7 24.5	27.6 33.4	
24 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	なすいりマーボーどうふ ぐるんさめサラダ ぐんまのうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	にら にんじん なす にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり たけのこ ねぎ しいたけ しょうが	こめ ほうろく ごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ゼリー	603 731	23.0 27.2	17.6 20.4	
25 きん	こめっこ パン	ぎゅう にゅう	おつきりこみ ぐんまのしゅうまい(小2、中3) こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ ツナ	こまつな にんじん きゃべつ だいこん ねぎ しいたけ レモン	パン うどんめん しゅうまいのかわ さつまいも あぶら さとう	570 703	28.4 34.7	21.2 25.5	
28 げつ			☆ ぐんまけんみんのひ ☆							
29 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしょうがに こんぶあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ こんぶ みそ	かぼちゃ はくさい きゅうり きゃべつ たまねぎ しょうが	こめ さとう	590 729	27.5 34.3	20.0 24.8	
30 すい	トースト	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン りんごジャム チーズサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	にんじん トマト きゃべつ たまねぎ とうもろこし エリンギ にんにく パセリ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ジャム	601 710	22.4 26.2	28.5 34.0	
31 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 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり しめじ グリーンピース にんにく	こめ はつがげんまい さつまいも あぶら さとう プリン	641 777	21.9 25.7	20.7 24.1	
★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15日(火)です。							595	24.7	20.3	
★10月21日からの「学校給食ぐんまの日」週間には、群馬県産食材や郷土料理(太字)が出ます。							736	30.1	24.3	
こんげつのもくひょう		「ちいさなしょくざいについてしよう」					上: 小学部 平均 下: 中学部			