



ひょう にち	～ 今月の給食目標 ～ 地域の食材を知ろう こんだてめい		あ か		みどり		きいろ		栄養価	
	メニュー	牛乳	おもにからだをつくる 魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	おもに体の調子を整える 色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	おもにエネルギーのもとになる 穀類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー (650kcal) たんぱく質 (26.0g)	
2月	■肉うどん ■おにぎり (小3以上)	牛乳	■がんにのにつけ ■ごまみそあえ ■ぶどう	ぶた肉、生揚げ かつお節、みそ がんもどき	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ、干しいたけ、大根、キャベツ、しらたき、ぶどう	うどん、米 さとう	ごま	580 25.7
3火	■ごはん	牛乳	■いかフライ ■海そうサラダ ■とんじる ■こんにやくのあまからいため	いか、ぶた肉 生揚げ、みそ	牛乳 海そう	こまつな ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、ごぼう、大根、たまねぎ、こんにやく	米、小麦粉 パン粉、さとう じゃがいも	米油 ドレッシング ごま油	548 23.9
4水	■ふきよせごはん	牛乳	■とうもろこしのたまごやき ■切り干し大根のもの ■こうやどうふとあおなのみそしる	とり肉、たまご ツナ、高野豆腐 油揚げ、みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	しめじ、ごぼう、えだまめ、コーン、たまねぎ、切り干し大根、しらたき、はくさい	米、くり さとう、片栗粉	米油	605 25.6
5木	■ごはん	牛乳	■マーボーなす ■クラゲと野菜の中華あえ ■はるさめスープ ■かぼちゃのナッツがらめ	ぶた肉、みそ ぶたレバー 大豆たんぱく クラゲ、あさり	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ、にら ほうれん草 こまつな かぼちゃ	なす、しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、きゅうり、キャベツ、大根、えのき	米、片栗粉 さとう、春雨	米油 ごま油 ごま アーモンド マーガリン	611 23.9
10火	■にんじんピラフ	牛乳	■とり肉ときのこのみそグラタン ■アーモンド入りグリーンサラダ ■ヨーグルト	ツナ、とり肉 みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ、マッシュルーム、まいたけ、しめじ、えだまめ、いんげん豆、キャベツ、コーン	米、さとう	マーガリン、米油、豆乳クリーム、マヨネーズ、アーモンド	628 27.9
11水	■ごはん	牛乳	■モウカのカレーたつた ■五目ひじき ■ポンずあえ ■野菜たつぷりみそしる	モウカ、大豆 さつま揚げ かつお節、みそ	牛乳 ひじき 小魚	にんじん ほうれん草 パプリカ こまつな	ごぼう、えだまめ、キャベツ、もやし、たまねぎ	米 さとう じゃがいも	米油	564 24.2
12木	■食パン ■手作り ブルーベリージャム	牛乳	■生揚げのピザ焼き ■大根サラダ ■パンプキンスープ	生揚げ ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン こまつな パプリカ かぼちゃ	ブルーベリー、たまねぎ、にんにく、コーン、大根、きゅうり、しめじ、えだまめ、白花豆	食パン、さとう	ドレッシング、豆乳クリーム、シチューの素	648 26.9
13金	■ごはん ■手作りふりかけ	牛乳	■ネギとそばろのたまごやき ■うめびたし ■さわにわん	とり肉、たまご 大豆たんぱく かつお節 ほたて、かまぼこ	牛乳 小魚 こんぶ	ほうれん草 にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、大根、えのき、水菜	米 さとう	米油 ごま	553 26.0
16月	■ごはん	牛乳	■ぶた肉とれんこんのくろずいため ■ごまドレッシングあえ ■五目スープ ■ミニトマト	ぶた肉、あさり うずらの卵	牛乳	にんじん こまつな、にら パプリカ、チンゲンサイ、トマト	しめじ、れんこん、きぬさや、キャベツ、たまねぎ、キャベツ	米 さとう 片栗粉	米油 ごま油	595 26.4
17火	川場小3年 リクエスト献立 ■みそラーメン	ジョ ユレ イン スジ	■フヨウハイ ■野菜のナムル ■にんじんシリシリ ■シャキふわアップルケーキ	とり肉、みそ 大豆たんぱく なると、たまご かまぼこ、ツナ	わかめ	にら、パプリカ ほうれん草 にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、メンマ、コーン、グリーンピース、豆もやし、りんご	ラーメン オレンジジュース さとう、小麦粉	米油、ごま油、ごま、豆乳クリーム	576 26.2
18水	■ごはん	牛乳	■大豆とレバーのあげに ■うめのかあえ ■いなかじる ■みかん	ぶたレバー 大豆、ちくわ 生揚げ、みそ	牛乳	パプリカ ピーマン こまつな にんじん	大根、キャベツ、うめ、こんにやく、はくさい、ねぎ、みかん	米、片栗粉 さとう じゃがいも	米油 ドレッシング ごま	598 22.7
19木	■ごはん	牛乳	■サバの変わりみそやき ■おひたし ■よかつペ汁	サバ、かつお節 生揚げ、みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ、こんにやく、ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米、さとう		601 23.1
20金	■ごはん	牛乳	■とうふのうまに ■いそあえ ■大根のみそ汁 ■ごまかぼちゃ	ぶた肉、とうふ 油揚げ、みそ	牛乳 のり 小魚	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ、干しいたけ、はくさい、えだまめ、キャベツ、もやし、大根	米 さとう	ごま	586 25.3
23月	■かみなりごはん	牛乳	■マスのもみじやき ■野菜のごまチーズあえ ■じゃがいものみそ汁 ■ハヤトウリのこんぶしょうゆあえ	とり肉、マス みそ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん こまつな	ごぼう、こんにやく、まいたけ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのき、はやとり	米、さとう じゃがいも	米油 ドレッシング ごま	573 26.8
24火	学校給食ぐんまの日 ■おつきりこみ	牛乳	■とりのから揚げ ■上州きんぴら ■アーモンドあえ ■みそまんじゅう	なると、とり肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう、干しいたけ、こんにやく、大根、はくさい、長ねぎ、キャベツ	じゃがいも おつきりこみめん 米粉、片栗粉 さとう	米油 アーモンド ごま油	519 27.6
25水	■中華丼	牛乳	■生揚げの肉みそあんかけ ■中華風ごぼうサラダ ■かき	生揚げ、とり肉 大豆たんぱく なると、ぶた肉 いか、うずら卵	牛乳 のり	こまつな パプリカ にんじん チンゲンサイ	まいたけ、しめじ、豆もやし、たまねぎ、干しいたけ、はくさい、たけのこ、柿	米、片栗粉 さとう	米油 ごま ごま油	627 26.3
26木	行事食：ナ三夜 ■栗ごはん	牛乳	■きのこのたまごやき ■ごまみそあえ ■けんちん汁 ■月見だんご(みたらしだんご)	とり肉、たまご かまぼこ、みそ ちくわ、とうふ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん いんげん	しめじ、エリンギ、キャベツ、ごぼう、こんにやく、大根	米、栗、さとう じゃがいも 白玉団子	ごま 米油	668 27.4
27金	■ぐんまの和風 カレーライス	ジョ ア	■ハムステーキ ■ツナとブロッコリーのサラダ ■ミニトマト	ぶた肉、ハム ツナ	ジョア	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが、大根、いんげん豆、キャベツ、コーン	米、さとう じゃがいも さつまいも	ドレッシング	679 28.8
30月	■ごはん	牛乳	■とりつくね ■とさあえ ■きのこ汁 ■手作り小魚アーモンド	つくね かつお節	牛乳 小魚	パプリカ ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ、もやし、ごぼう、こんにやく、まいたけ、しめじ、なめこ、大根	米、さとう	ごま ごま油 アーモンド	586 23.9
31火	■ゆめロール (群馬県産小麦使用)	牛乳	■白身魚のハーブ焼き ■グリーンサラダ ■ほたてと白菜のクリームシチュー ■りんごのあまに	ホキ、ベーコン ほたて、あさり	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、えだまめ、りんご、レモン果汁、いんげん豆	ゆめロール さとう	ソテーオイル 米油 シチュールウ	626 30.1

※献立は変更になる場合があります。 ※10月使用のマヨネーズはすべてノンエッグマヨネーズです。