



平成30年 10月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日/曜	こんだてめい		ぎゆうにゆう	しょくひんめい						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
	くんまちゃんのマークがついている献立は、群馬県でとれた食べものや群馬県でたくさんとれる食べものを使った献立です☆			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実			
1月	ごはん	さばのみそに もやしとにらのごまあえ すいとん	○	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にら にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも すいとん	ごま	664 828	25.4 31.0	20.1 23.8
2火	ライむぎパン りんごジャム	フライビーンズ キャベツのスープに グレープフルーツ	○	だいず ウインナー	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ コーン グレープフルーツ	パン ジャム かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	633 782	23.1 28.2	22.0 26.3
3水	ごはん	やきししゃも (幼小2び、中3び) ごぼうのしやしきやきいため とうふのみそしる	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう ししゃも わかめ にぼし	ピーマン パプリカ	ごぼう しらたき たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	644 803	26.7 32.5	20.0 24.0
4木	ココアパン	たらこスパゲティ ミニオムレツ (2こ) アーモンドサラダ (ド)	○	いか たらこ たまご	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく はくさい しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら バター アーモンド ドレッシング	615 825	24.1 30.9	21.7 26.8
5金	はつがげんまいごはん	ビビンバ (にくみそ・ナムル) えのきたけとわかめのスープ	○	ぶたにく おから たまご	ぎゆうにゆう わかめ	ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく キャベツ もやし ねぎ えのきたけ しいたけ しょうが こんにやく	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	631 788	23.4 28.4	18.4 21.9
9火	こめこパン ブルーベリージャム 目のあいごテ	かぼちゃひきにくフライ コーンサラダ (ド) ミネストローネ	○	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん トマト	かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ セロリー	パン ジャム パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	695 868	21.8 26.9	28.5 29.9
10水	ごはん まごわやさしい献立	さんまのしおやき ひじきに ごぼうのみそしる	○	さんま だいず とりにく みそ	ぎゆうにゆう ひじき にぼし	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	666 786	26.1 29.2	24.0 24.9
11木	くろパン	ポトフ チキンピカタ きのこのバターしょうゆいため	○	ウインナー とりにく たまご	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ セロリー しめじ しいたけ えのきたけ	パン じゃがいも パンこ かたくりこ	バター あぶら	628 783	24.5 30.0	26.0 31.8
12金	むぎごはん	ぐんまのわふうカレー こんにやくサラダ (ド) オレンジ	○	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう パプリカ	ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ こんにやく オレンジ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	667 847	19.8 23.9	17.7 21.4
15月	ごはん	やきぎょうざ (幼小2こ、中3こ) チンゲンサイとあつあげのオイスターソースいため とりにくとフォーのスープ (中のみ) アーモンドござかな	○	ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゆうにゆう ござかな	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく しめじ レタス もやし	ごはん ぎょうざのかわ フォー	あぶら ラー油 ④アーモンド	587 785	23.5 32.8	14.1 19.1
16火	しょくパン いちごジャム	とりにくのトマトに コールスローサラダ グレープフルーツ	○	とりにく	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん トマト	にんにく たまねぎ えのきたけ セロリー コーン キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン ジャム マカロニ	あぶら ドレッシング	596 785	27.3 34.9	16.4 19.8
17水	ごはん	じゅっこくみそのみそカツ こまつなサラダ きのこじる	○	ぶたにく じゅっこくみそ ツナ	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	にんにく キャベツ きゅうり だいこん まいたけ しめじ えのきたけ	ごはん パンこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	698 869	26.6 32.0	24.8 29.6
18木	やきそば	たまごのしょうゆに だいこんとわかめのサラダ (ド) ワッフル(チョコクリーム)	○	ぶたにく たまご	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	キャベツ もやし しょうが だいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう ワッフル チョコレート	ドレッシング あぶら	698 809	26.4 29.2	26.6 29.4
19金	ごはん 食育の日 十三夜献立	いわしのオレンジに あきやさいののもの かきたまじる	○	いわし とりにく たまご とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	オレンジ ごぼう れんこん しめじ こんにやく たまねぎ	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	くり ごまあぶら	637 791	24.2 29.6	16.3 18.6
22月	ごはん	すきやきふうに しおこぶあえ りんご	○	ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん	しらたき ねぎ はくさい きゅうり キャベツ りんご	ごはん さとう	あぶら ごま	672 831	21.0 25.3	25.1 30.4
23火	まるパン	ハンバーグきのこソース キャベたまソテー コーンポタージュ	○	ぶたにく とりにく ウインナー たまご	ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム キャベツ もやし コーン	パン パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	604 794	25.0 31.9	24.7 30.7
24水	ゆかりごはん 学校給食ぐんまの日 おつきりこみ給食	おつきりこみ ぐんまちゃんのたまごやき おかかあえ	○	ぶたにく あぶらあげ たまご かつおぶし	ぎゆうにゆう	しそ にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	ごはん おつきりこみ さといも	あぶら	636 811	24.9 29.8	15.3 16.6
25木	くろしょくパン マーガリン 素揚げメニュー	からあげ (2こ) グリーンサラダ (ド) ABC スープ プリン	○	とりにく ベーコン うずらのたまご	ぎゆうにゆう	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン こむぎこ マカロニ さとう	マーガリン ドレッシング あぶら	691 843	24.8 29.3	31.3 37.6
26金	ごはん	ぐんまのなつとう あつあげのみそいため なめこじる	○	なつとう ぶたにく あつあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	666 812	26.6 31.1	20.7 23.5
29月	ごはん	しろみぎかなのわふうあんかけ キャベツとわかめのぬたあえ せんべいじる	○	しろみぎかな みそ あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん かたくりこ さとう さといも なんぶせんべい	あぶら ごまあぶら	648 804	24.0 29.2	18.2 21.3
30火	ぶどうパン	あきあじシチュー カラフルサラダ (ド) オレンジ	○	ぶたにく	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	ほしぶどう しめじ しいたけ たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	パン じゃがいも さつまいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	612 818	20.6 26.2	20.3 25.1
31水	ごはん	エビシューマイ (幼小2こ、中3こ) しらたきのチャプチェ カレーワンタン	○	えび さかなのすりみ ぶたにく なた	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン にら	しらたき しいたけ たけのこ たまねぎ	ごはん パンこ シューマイのかわ さとう ワンタン じゃがいも	ごまあぶら	667 854	22.6 27.8	17.8 21.3



(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース
 ◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。
 ◎はしは毎日あらってもってきましょう。
 ◎10月の給食費引き落とし日は10月31日(水)です。

◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。
 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校