



令和元年 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 ゃ 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 からだのちようしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
				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・麵 いも・砂糖	6群 あぶら脂 種実			
1 火	ロールパン	ブラウンシチュー フライビーンズ オレンジ	○	とりにく だいず	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ しめじ グレープフルーツ	パン じゃがいも こむぎこ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	656 819	22.8 27.3	24.9 30.2
2 水	ごはん	さばのしおやき きのこのバターしょうゆいため とうふのみそしる	○	さば ベーコン とうふ みそ	ぎゆうにゆう にぼし	チンゲンサイ パプリカ	しめじ エリンギ えのきたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも	バター あぶら ごまあぶら	635 806	27.1 34.1	22.0 27.2
3 木	くろパン	たらこスパゲティ トマトオムレツ ごぼうサラダ	○	いか たらこ たまご とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゃべつ しめじ きゅうり だいこん ごぼう	パン スパゲティ さとう	あぶら バター ドレッシング ごま ごまあぶら	640 837	23.8 30.1	23.8 28.0
4 金	ごはん	いわしのとさに きりぼしだいこんに こしねじる	○	いわし かつおぶし あぶらあげ とうふ ちくわ ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	だいこん しいたけ こんにやく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	642 799	24.1 29.2	19.6 23.1
7 月	ごはん のりふりかけ	あつあげのオイスターソースいため カレーワンタン グレープフルーツ	○	ぶたにく なまあげ なると ぶたにく	ぎゆうにゆう	チンゲンサイ にら	キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ グレープフルーツ	ごはん さとう ワンタン かたくりこ じゃがいも	あぶら	660 820	24.7 29.9	18.3 21.2
8 火	みそラーメン (バックめん) 【西川クイズメニュー】	(小中のみ) グラタン じゃこサラダ シューアイス	○	ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう チーズ ちりめんじゃこ わかめ	にら にんじん ほうれんそう	メンマ ねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし	ラーメン さとう じゃがいも こむぎこ	ごま ごまあぶら ラーゆ	702 813	25.7 30.3	26.2 28.0
9 水	はつがげんまいごはん	ビビンバ (にくみそ・ナムル) えのきとわかめのスープ (中のみ) アーモンド	○	ぶたにく おから たまご とりにく	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん	こんにやく ぜんまい にんにく キャベツ もやし たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら アーモンド	643 863	24.5 31.9	18.9 28.1
10 木	しよくパン ブルーベリージャム 【目の愛護デー】	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ (ド) かぼちゃのポタージュ	○	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう チーズ	トマト パセリ ブロッコリー かぼちゃ	マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	パン ジャム さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング バター	662 831	26.0 32.2	26.4 32.4
11 金	ごはん 【十三夜】	ほっけのいちやほし あきやさいのにも ごじる	○	ホッケ とりにく だいず とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	ごぼう こんにやく れんこん しめじ ねぎ だいこん	ごはん さとう さつまいも じゃがいも	くり ごまあぶら	642 807	27.4 35.1	14.2 16.4
15 火	くろパン	チーズピカタ ポークビーンズ ほねぶとあえ	○	たまご ぶたにく だいず	ぎゆうにゆう チーズ ちりめんじゃこ	トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ きくらげ きゅうり	パン さとう じゃがいも かたくりこ マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	710 862	32.0 37.8	26.9 30.8
16 水	ごはん	あじフライ (ソ) キャベツとわかめのぬたあえ かきたまじる	○	あじ みそ たまご とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし	ごはん さとう パンこ かたくりこ	あぶら	640 788	24.4 29.2	29.3 34.4
17 木	ほうれんそうパン	だいずのミートソースに アーモンドサラダ (ド) オレンジ	○	だいず ぶたにく おから	ぎゆうにゆう チーズ	ほうれんそう にんじん ピーマン トマト	こんにやく たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	パン マカロニ	あぶら アーモンド ドレッシング	605 800	22.7 28.8	21.5 26.7
18 金	ごはん ぐんまのなっとう 【まごわやさしい献立】	やしししゃも (こ1尾、小中2尾) そくせきづけ とんじる	○	なっとう ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう ししゃも こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さといも	あぶら ごま	653 818	29.9 36.8	21.9 26.0
21 月	ごはん 【館林音楽地区統一献立】	ソースカツ こんにやくサラダ (ド) みそけんちんじる	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	キャベツ こんにやく だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう パんこ こむぎこ さといも	あぶら ドレッシング ごまあぶら	656 811	23.9 28.4	19.3 22.7
23 水	わかめごはん 【あきりこみ給食】	おつきりこみ ぐんまちゃんのみそやき ごまみそあえ	○	ぶたにく たまご みそ	ぎゆうにゆう わかめ	ほうれんそう こまつな	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	ごはん さとう おつきりこみ さといも	あぶら ごま	664 807	23.8 27.4	16.3 17.5
24 木	こめこパン いちごジャム 【学校給食ぐんまの日】	とりにくのマリネ (こ1個、小中2個) ぐんまけんさんきのことミルクのスープ グレープフルーツ	○	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ まいたけ えのきたけ しいたけ エリンギ グレープフルーツ	パン ジャム こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	712 894	34.5 43.1	24.6 29.9
25 金	むぎごはん	さつまいもカレー こまつなサラダ	○	とりにく ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	697 874	19.9 24.0	19.6 23.2
29 火	サンドパン	かぼちゃひきにくフライ コールスローサラダ 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	かぼちゃ にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ セロリー	パン パんこ こむぎこ マカロニ かたくりこ じゃがいも	あぶら オリーブオイル ドレッシング	688 863	20.4 24.5	29.2 35.7
30 水	ごはん	えびシューマイ (こ小1個、中2個) ぶたにくのなんぶやき レタスとフォーのスープ	○	たら えび ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ しょうが レタス もやし	ごはん パンこ シューマイのかわ フォー	ラーゆ ごま	663 856	28.8 37.0	22.9 29.0
31 木	チーズパン	とりにくのハニーマスタードやき ポテトサラダ コーンスープ	○	とりにく	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン はちみつ じゃがいも さとう さつまいも	ごまあぶら マヨネーズ	638 803	31.3 38.8	25.5 31.5



(ド)・・・ポトルドレッシング (ソ)・・・ポトルソース

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。 上段：小学校

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎10月分の給食費引き落とし日は10月31日(木)です。下段：中学校

◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。