



令和4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		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば く 質 g	脂 質 G	食 塩 相 当 量 g
	しゅしゅく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			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				
3月	ごはん ぎゅうにゅう	ようふうちらしのぐ じゃこサラダ とんじる	ウインナー あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう じゃこ わかめ	にんじん	しいたけ とうもろこし えだまめ きゅうり もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	605 766	23.3 28.1	22.6 27.0	3.1 4.0
4火	新型コロナウイルス感染症に伴う経済対策によるマダイの無償提供 ツイストロール ぎゅうにゅう	まだいとポテトのトマトマリネ おおむぎのスープ オレンジ	たい ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ビーマン	たまねぎ キャベツ セロリ オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ さとう むぎ	オリーブオイル あぶら	636 797	21.3 25.6	29.4 36.1	2.4 2.9
5水	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース きゅうりとキャベツのナムル サンラータンスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ちんげんさい	たけのこ もやし ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ししいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	593 746	23.9 29.4	19.3 22.8	1.6 2.1
6木	ロールパン ジョア(白ぶどう)	オムレツケチャップソース レインボーサラダ さつまいものポタージュ	オムレツ ベーコン	ジョア ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし しろいんげんペースト	パン さとう さつまいも	あぶら	589 757	22.2 28.1	19.3 25.5	2.2 3.1
7金	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに しらたきのいりに やさいたっぷりみそする	いわししょうがに とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	みつば にんじん かぼちゃ	しらたき ごぼう キャベツ たまねぎ	わかめごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	622 781	24.0 28.8	17.9 21.1	3.3 4.3
11火	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー(こ①小①中②) ヨーグルトあえ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし みかん パイナップル もも	パン やきそばのめん	あぶら	707 914	23.7 29.8	24.2 29.7	2.8 3.5
12水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ごもくきんぴら かきたまじる	さばのみそに ちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう れんこん こんにやく たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	645 808	25.3 30.9	21.5 25.5	2.3 2.9
13木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	スラッピージョー アーモンドサラダ きのこのミルクスープ	ぶたにく レバーチップ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ とうもろこし エリンギ まいたけ ししいたけ	パン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら さとう アーモンド ホワイトルウ	611 761	26.8 32.8	25.3 30.5	2.3 3.0
14金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく ピリからあえ えびだんごとはるさめのスープ	ぶたにく エビボール	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし ねぎ にんにく きゅうり キャベツ きくらげ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら らーゆ	588 734	22.4 26.9	17.5 20.4	1.6 1.9
17月	ごはん ぎゅうにゅう	そぼろごはんのぐ あおなともやしのいそかあえ にくじゃが	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう じゃこ	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	661 831	27.3 33.6	21.0 25.0	2.1 2.8
18火	ミルクパン ぎゅうにゅう	なすときのこのトマトスパゲティ キャベツとコーンのソテー りんご	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ トマト パブリカ	にんにく たまねぎ しめじ なす キャベツ とうもろこし りんご	パン スパゲティ	あぶら	577 727	23.1 28.5	16.7 19.8	2.0 2.7
19水	ごはん ぎゅうにゅう	もいきりDAY かつおのやくみソース くきわかめのきんぴら なめこじる	かつお さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼし	にんじん	ねぎ しょうが ごぼう なめこ だいこん こんにやく	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	605 755	27.4 33.1	16.4 19.0	3.2 3.9
20木	はちみつパン ぎゅうにゅう	チリコンカン かいそうサラダ オニオンスープ	ぶたにく レバーチップ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ いんげんまめ ひよこめめ にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら	606 762	25.4 30.8	24.1 29.1	2.9 3.6
21金	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー コールローサラダ グレープフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし りんご グレープフルーツ	むぎごはん さつまいも じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	675 846	20.7 24.9	17.8 20.7	2.1 2.7
24月	学校給食ぐんまの日 ぐんま県産たっぷり給食 じょうしゅうかみなりごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのねぎこんコロッケ ごまあえ こしねじる	ねぎこんコロッケ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ しいたけ こんにやく	かみなりごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	641 811	21.2 25.7	21.0 25.2	2.9 3.7
25火	学校給食ぐんまの日 おつきりにみ給食 ゆめロール ぎゅうにゅう	ぐんまちゃんのたまごやき こんにやくサラダ おつきりこみ	たまごやき ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにやく もやし きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	パン おつきりこみのめん さといも	ごまあぶら	647 788	26.5 31.2	24.0 27.8	2.9 3.5
26水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ショウロンポウ(こ①小①中②) バンサンスー	とうふ ぶたにく ショウロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	700 859	28.1 33.9	24.1 27.8	2.2 2.7
27木	くろパン ぎゅうにゅう	とうふゲット(こ②小②中③) だいこんサラダ あきあじシチュー	とうふナゲット ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ	ぶなしめじ ししいたけ たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さつまいも	ホワイトルウ あぶら	619 775	23.2 28.4	24.6 30.0	2.1 2.6
31月	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	さけのしおやき ごぼうサラダ あつあげのみそする	さけ あつあげ	ぎゅうにゅう にぼし のりふりかけ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり とうもろこし ごぼう たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ノエグマヨネーズ	629 786	28.5 34.9	21.3 25.4	2.6 3.2

◎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。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎10月分の給食費引き落とし日は10月31日(月)です。



☆10月24日は学校給食ぐんまの日です☆

この日は、群馬県で育った野菜や肉をたくさん使って給食をつくりまします。また、25日には群馬県の郷土料理でもある「おつきりこみ」をだします。楽しみにしていてください。



上段：小学校

下段：中学校