



平成 29 年 10 月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター



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 ば く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか		みどり		きいろ				
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 ぎゅうにゅう・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			
2月	ごはん	そばろごはんのぐ いとこんのいりに とうふのみそしる なし	○	ふたにく だいず とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	みつば にんじん	しょうが しらたき ごぼう たまねぎ えのきたけ なし	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	806	31.4	23.3
3火	ライむぎパン りんごジャム	フランクのてんびやき(ケ) ツナポテト キャベツのスープに	○	フランクフルト ツナ ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン ジャム じゃがいも	バター あぶら	617 759	23.6 28.9	23.1 27.6
4水	ごはん おつきみメニュー	いわしのオレンジに きりぼしだいこんにつけ けんちんじる つきみだんご	○	いわし ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ さいも だんご	あぶら ごまあぶら	701 852	25.0 30.3	19.7 22.4
5木	ツイストロールパン	いかとまめのトマトに こまつなサラダ ヨーグルト	○	いか ベーコン いんげんまめ ひよこまめ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン トマト こまつな	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	オリーブあぶら あぶら	599 801	25.7 32.4	22.4 28.8
6金	ごはん	わかどりのマリネ(幼1こ小中2こ) いなかじる グレープフルーツ	○	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう グレープフルーツ	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	698 871	30.4 37.5	20.7 24.6
10火	サンドパン	サケフライ(ソ) アーモンドサラダ(ド) ミネストローネ	○	さけ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら 7-モント ドレッシング オリーブあぶら	664 829	26.1 32.0	28.4 34.7
11水	ごはん	やきししゃも(幼小2び中3び) ごぼうのしゃきしゃきため にらたまスープ	○	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	パプリカ ピーマン にら にんじん ほうれんそう	ごぼう しらたき たまねぎ コーン	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	651 811	26.4 31.9	20.8 24.9
12木	こめこパン いちごジャム	オムレツケチャップソース グリーンサラダ(ド) あきあじシチュー	○	たまご ふたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト フロッキー にんじん	マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ しいたけ	パン ジャム さとう かたくり じゃがいも さつまいも	ドレッシング あぶら	658 840	25.9 32.4	23.5 28.9
13金	ごはん	ハンバーグおろしソース じゃこサラダ なめこじる	○	とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ なめこ	ごはん さとう パンこ かたくり じゃがいも	ごま ごまあぶら	620 772	27.6 33.5	15.9 18.5
16月	ごはん	さんまレモンしょうゆかけ(幼1こ小中2こ) ひじきに ごじる	○	さんま あぶらあげ だいず ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼし	にんじん	こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	671 811	24.2 28.4	23.3 25.6
17火	しょくパン チョコクリーム 学校給食メニュー	とりにくのからあげ(2こ) はるさめサラダ ABCスープ プリン	○	とりにく ベーコン うずらのたまご	わかめ	パプリカ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン チョコレート こむぎこ かたくり はるさめ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	705 822	22.0 25.4	25.8 28.9
18水	ごはん	にくどうふ うめわかめサラダ(ド) もやしのみそしる	○	ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	たまねぎ ねぎ しらたき しいたけ コーン キャベツ きゅうり うめ もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	662 827	26.1 31.8	21.0 25.1
19木	パインパン	たらこスパゲティ ハムチーズピカタ コーンサラダ(ド)	○	たらこ いか ハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	パインアップル たまねぎ にんにく はくさい しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	あぶら バター ドレッシング	615 832	25.8 33.6	20.1 25.0
20金	ごはん 青菜が入った ご飯です	ぐんまのなっとう キムチあえ とんじる オレンジ	○	なっとう ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく きゅうり えのきたけ しめじ だいこん しいたけ ねぎ オレンジ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	613 743	24.5 28.3	18.2 20.2	
23月	なめし 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 じょうしゅうきんぴら	○	とりにく あぶらあげ ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	あおな にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう おつきりこみ さいも	ごま ごまあぶら あぶら	627 816	26.6 32.0	17.8 19.7
24火	ピストレパン ブルーベリージャム 学校給食くんまの日	ふたにくのアップルソース ツナサラダ(ド) きのこのミルクスープ	○	ふたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	パプリカ パセリ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム	パン ジャム さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	650 807	29.3 36.9	22.8 27.4
25水	ごはん	いかリングフライ しらたきのチャプチェ ちゅうかコーンスープ	○	いか ふたにく たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しらたき たまねぎ たけのこ きくらげ コーン しいたけ	ごはん パンこ こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら	625 795	25.0 31.6	15.6 18.0
26木	ぶどうパン	とりにくのトマトに だいこんサラダ(ド) りんご	○	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん トマト	レーズン たまねぎ えのきたけ セロリ にんにく だいこん きゅうり りんご	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	652 809	27.8 34.3	16.4 19.2
27金	むぎごはん	さつまいもカレー もやしとにらのごまあえ	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ にんにく りんご もやし	むぎごはん さつまいも じゃがいも さとう	あぶら ごま	642 803	19.4 23.2	14.5 16.6
30月	ごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) もずくのサンラータン グレープフルーツ	○	ふたにく おから とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	こんにゃく ぜんまい にんにく キャベツ もやし しいたけ たけのこ ねぎ グレープフルーツ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	652 808	27.7 34.0	19.8 23.8
31火	くろパン	ほうれんそうグラタン きのこのバターしょうゆいため パンプキンポタージュ	○	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	しめじ エリンギ えのきたけ たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	619 787	20.1 25.2	25.2 29.0

(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース (ケ)・・・ケチャップ 上段：小学校/下段：中学校



- ◎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、まいにち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16日(月)、25日(水)です。

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

群馬県でたくさんとれるたべもの (平成27年 生産量全国順位)

- 1位 …こんにゃくいも
- 2位 …きゃべつ きゅうり うめ ふき
- 3位 …ほうれんそう なす レタス チンゲンサイ
- 4位 …小麦 はくさい スイートコーン 生乳
- 5位 …ねぎ しゅんぎく やまのいも こまつな ごぼう しいたけ



ぐんまちゃんのマークがついている献立は、
生産量が全国5位以内のたべものを使った献立です。

※パン、ジャムは県産の材料を使用したものです。