令和8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 しゅしょく のみもの	こんだて おかず	おもなざいりょう と はたらき からだをつくる(あか) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	からだをつくる(あか) 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	からだのちょうしをととのえる(みどり) 3群 緑黄色野菜	からだのちょうしをととのえる(みどり) 4群 その他の野菜 果物	ねつやちからになる(きいろ) 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	ねつやちからになる(きいろ) 6群 油脂 種実	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 木	ゆめロール ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに じゃこサラダ ABCスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごま ごまあぶら	425 621 776	19.9 29.0 35.4	16.6 24.9 30.5	2.6 3.3 4.3
2 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー グリーンサラダ グレープフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ レモン グレープフルーツ	むぎごはん さつまいも じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	438 640 801	12.9 19.4 23.4	10.6 16.6 19.3	1.6 2.0 2.6
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチ キャベツとわかめのちゅうかサラダ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	はくさいキムチ たまねぎ もやし キャベツ しいたけ とうもろこし ごぼう	ごはん かたくりこ	あぶら ドレッシング	411 608 759	17.2 24.9 30.1	12.9 19.2 22.4	2.0 2.4 3.2
6 火	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース ごぼうサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	502 600 750	22.2 25.3 30.7	23.2 25.7 31.2	2.1 2.5 3.5
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きりぼしだいこんのにつけ すましじる	さばのみそに あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	さやいんげん にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	450 620 774	18.2 24.0 29.2	15.8 20.6 24.6	1.8 2.2 2.7
8 木	ココアパン ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	ｽﾍﾟｲﾝふうｵﾑﾚﾂ ハム だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ セロリ	パン じゃがいも マカロニ	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ オリーブオイル	508 631 793	18.2 23.7 29.0	20.6 26.8 32.8	2.1 2.5 3.5
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき おかかあえ いなかじる	ぶたにく かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	ごま ごまあぶら	451 656 819	19.3 27.1 33.6	16.4 23.5 28.3	1.7 2.3 2.8
13 火	あげパン ぎゅうにゅう	にくだんご(こ①小中②) ひじきとハムのいろどりナムル みそワンタン	にくだんご ハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ しょうが	コッペパン さとう ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら ごま らーゆ	498 638 749	22.1 28.0 31.8	17.9 23.7 26.9	2.5 3.0 3.5
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	こぎつねごはんのぐ ほうれんそうのごまマヨあえ とんじる	あぶらあげ とりにく ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ えのきたけ もやし キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら	413 608 755	16.7 24.1 29.0	13.9 20.6 24.4	1.9 2.3 2.9
15 木	ブランコッペ ジョア(ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ)	きのこのクリームスパゲティ フレンチサラダ チキンナゲット(こ①小中②)	ぶたにく ベーコン チキンナゲット	ジョア チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん	たまねぎ しいたけ マッシュルーム にんにく ぶなしめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	とうにゅうバター あぶら	498 651 791	22.3 29.7 34.8	13.8 19.8 23.6	2.2 3.1 3.7
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(こ①小中②) バンサンスー マーボーどうふ	ぎょうざ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	423 643 809	16.8 25.8 31.6	12.7 19.5 22.9	1.1 1.6 2.1
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご ごまみそあえ にくじゃが	ごもくあつやきたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも しらたき	ごま あぶら	422 601 753	15.9 22.1 26.5	10.8 15.8 18.2	1.4 1.9 2.2
20 火	**群馬の郷土料理「おっきりこみ」** こめこパン ぎゅうにゅう	フライビーンズ(さつまいも) こんにゃくサラダ おっきりこみ	ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう パセリ	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり とうもろこし キャベツ	パン **さといも** おっきりこみのめん こんにゃく かたくりこ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら ごま	439 588 749	19.2 26.2 32.6	15.9 22.7 27.5	2.0 2.7 3.5
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのさいきょうやき ねぎのサラダ こんさいのごまじる	あかうおさいきょうやき ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ねぎ もやし きゅうり ごぼう だいこん しょうが	ごはん さとう さつまいも じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	428 606 758	19.7 25.8 31.4	12.3 17.2 20.2	1.2 1.6 2.1
22 木	ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのはちみつソースやき さんしょくソテー きのこのジンジャースープ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし しょうが ぶなしめじ えのきたけ ねぎ はくさい	パン はちみつ じゃがいも	ごま あぶら	483 635 782	25.3 31.5 37.7	18.9 26.3 31.3	1.4 1.9 2.6
23 金	**学校給食ぐんまの日献立** ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのねぎこんコロッケ ぐんまのキャベツサラダ こしねじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ ねぎ しいたけ	ごはん ぐんまのねぎこんコロッケ こんにゃく **じゃがいも**	あぶら ごま ごまあぶら らーゆ	424 606 762	13.9 20.2 24.3	14.0 20.2 23.9	1.6 1.9 2.5
26 月	**西小6年生　リクエスト献立** わかめごはん ぎゅうにゅう	わかどりのマリネ(こ①小中②) おおむぎのスープ フルーツポンチ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい セロリ パイナップル みかん もも	わかめごはん こむぎこ ゼリー かたくりこ さとう おおむぎ じゃがいも ナタデココ	あぶら	448 690 872	18.8 29.2 36.2	10.0 18.1 21.1	2.1 3.1 3.8
27 火	**世界の味でキックオフ「ドイツ」** せわりコッペパン ぎゅうにゅう	ｶﾘｰﾌﾞﾙｽﾄ(ｳｲﾝﾅｰｶﾚｰｿｰｽかけ) ザワークラウトふうサラダ アイントプフ	ウインナー ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	パン さとう かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ とうにゅうバター	472 615 764	20.2 26.9 33.0	21.5 28.2 34.3	2.4 3.1 3.8
29 水	キャロットパン ぎゅうにゅう	とりにくとひよこまめのトマトクリームに りっちゃんのげんきサラダ オレンジ	ひよこまめ とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう なまクリーム こんぶ	トマト 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 オレンジ	パン マカロニ じゃがいも さとう	ホワイトルウ あぶら	474 614 763	17.9 24.4 29.8	15.6 22.0 26.3	1.4 1.6 2.1
30 木	**がんばって食べようセレクトメニュー「しいたけ」** パックラーメン ぎゅうにゅう	タンタンめんのスープ ちゅうかナムル えびシューマイ(こ①小②中③)	ぶたにく だいず えびシューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん もやし キャベツ	パックラーメン さとう	ねりごま ごまあぶら	455 600 746	19.3 26.2 32.1	15.1 21.0 24.8	1.6 2.1 2.6



◎献立は都合で変更になることがあります。
◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。
◎箸は毎日洗って持ってきましょう。
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。



上段；こども園
中段；小学校
下段；中学校