



令和3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)		からだのちょうしをとのえる(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				
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく だいこんキムチ サンラータン	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし きゅうり だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	586 731	23.4 28.1	18.2 21.4	2.0 2.5
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに ごもくきんぴら にらとたまごのみそしる	いわし ちくわ たまご みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん にら	しょうが ごぼう れんこん たまねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	612 758	24.2 29.1	17.6 20.4	2.4 3.1
5 火	パインパン ぎゅうにゅう	なすときのこのトマトスパゲティ とりにくのレモンバジルやきに小②中③ グリーンサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト ブロッコリー	パインアップル にんにく たまねぎ しめじ なす きゅうり キャベツ レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	588 764	24.8 31.5	18.3 22.3	2.5 3.4
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき あおなともやしのいそかあえ とうふのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり にぼし わかめ	ピーマン ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	644 810	28.2 34.7	23.0 27.7	2.3 2.8
7 木	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	やきぐりコロケ はなやさいサラダ とうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ	パン ジャム くり パンこ さとう じゃがいも	あぶら	586 735	20.1 24.0	19.4 23.1	3.0 3.8
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー かいそうサラダ りんご	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし コーン りんご	むぎごはん さつまいも さとう	あぶら	692 863	23.2 28.2	16.9 19.5	2.5 2.9
11 月	西小 わかめごはん ぎゅうにゅう	クエストメニュー わかめとりのマリネ じゃこサラダ ABCスープ シューアイス	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう マカロニ シューアイス	あぶら ごま ごまあぶら	755 916	33.3 40.9	25.9 29.5	3.6 4.4
12 火	こめつこぼん ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソースがけ コールスロー しろいんげんまめのポターージュ	たまご ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン でんぶん じゃがいも	あぶら	623 772	25.8 31.2	26.2 31.4	3.0 4.0
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ えびシューマイ(こ①小②中③) バンサンスー	とうふ みそ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう でんぶん シューマイのかわ マロニー	あぶら ごま ごまあぶら	706 902	29.1 36.5	24.6 30.5	2.3 3.1
14 木	くろパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん きんぴらつつみやき きりぼしだいこんのごまずあえ	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	パン うどん さとう	ごま	673 880	27.0 34.3	15.8 19.1	3.6 4.9
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき しらたきのいりに だいこんのみそしる	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	ごぼう みつば ねぎ だいこん しいたけ	ごはん しらたき さとう ふ	あぶら ごま	583 725	26.1 31.8	18.7 22.0	1.9 2.4
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) かきたまわかめスープ	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく ぜんまい キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	595 746	25.3 31.1	21.1 25.1	1.6 2.3
19 火	ココアパン ぎゅうにゅう	とりにくのハニーマスタードやき マセドアンサラダ やさしいカレースープ	とりにく いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ パセリ	コーン きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも		548 676	28.9 34.6	18.8 22.1	2.8 3.8
20 水	まごわやさしい献立 ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき きりぼしだいこんのにつけ なめこじる	さんま ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ なめこ だいこん ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	645 778	24.7 28.0	21.9 24.2	3.0 3.6
21 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに レインボーサラダ オレンジ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり レッドキャベツ コーン オレンジ	パン ペンネ さとう	あぶら	635 790	28.4 35.1	23.0 27.8	2.7 3.4
22 金	学校給食ぐんまの日 おっきりこみ給食 じょうしゅうかみなりごはん ぎゅうにゅう	ぐんまちゃんのあつやきたまご ごまみそあえ おっきりこみ	たまご みそ 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	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん こんにやく さとう うどん	ごま	671 824	25.4 29.8	17.7 19.5	3.2 3.9
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき やさしいため わかめのみそしる	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら	539 679	24.6 31.3	13.4 15.3	1.6 2.1
26 火	ロールパン ジョア	やきメンチカツ(ソ) アーモンドサラダ あきあじシチュー	ぶたにく	はっこうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン しめじ しいたけ たまねぎ	パン パンこ さつまいも	あぶら アーモンド	691 880	23.3 29.4	25.2 32.1	2.6 3.4
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのやくみソースがけ ごもくひじき やさいたつぷりみそしる	さば だいず あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼし	にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ ほししいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	683 856	25.6 31.3	24.3 29.6	2.4 2.9
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのみそに きゅうりのからみあえ かきたまじる	ぶたにく だいず みそ なまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう きゅうり たまねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	592 738	25.6 31.2	17.8 20.8	2.2 2.9

上段：小学校

下段：中学校



(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。

◎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11月1日(月)です。

☆10月24日は学校給食ぐんまの日です☆

今年(ことし)は10月24日が休日のため、22日(金)に群馬の郷土料理 おっきりこみ給食を出します。

給食だよりにより作り方をのせたので、ぜひおうちでもつくってみてくださいね♪

