



令和5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				
2月	ごはん	キャベツいりメンチかつ はなやさいサラダ	メンチカツ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	ハエグマチーズ あぶら	652	20.5	22.2	2.6
	ぎゅうにゅう	みそしる							775	23.2	24.1	3.1
3火	はちみつパン	きのこスパゲティ さんしょくソーテ オレンジ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しいたけ マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ キャベツ とうもろこし オレンジ	パン スパゲティ	バター あぶら	625	27.7	22.8	2.0
	ぎゅうにゅう								794	34.4	27.4	2.7
4水	ごはん	かんこくふうやきにく きゅうりとだいこんのナムル	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ きゅうり だいこん はくさい しょうが にんにく	ごはん さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	635	24.2	19.3	2.1
	ぎゅうにゅう	はくさいみそワンタン							795	29.4	22.9	2.7
5木	ミルクパン	スペインふうオムレツ キャベツとコーンのソーテ じゃがいものバターに	ベーコン とりにく スペインふうオムレツ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら バター	614	25.6	23.1	2.3
	ぎゅうにゅう								767	31.4	27.8	3.0
6金	ごはん	いかのてりやき だいずのごもくに とんじる ふりかけ	いか だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こんにやく さとう さといも ふりかけ	あぶら	622	30.6	18.5	2.4
	ぎゅうにゅう								767	37.5	21.4	3.0
10火	目の愛護デー		とりにく	ジョア	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	パン さとう	あぶら	613	29.9	17.5	2.2
	ロールパン	とりにくのバーベキューソース グリーンサラダ	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう	レモン エリンギ ぶなしめじ にんにく しょうが	かたくりこ じゃがいも		774	37.5	22.5	2.8
	ジョア(ブルーベリー)	パンプキンポターージュ										
11水	ごはん	にくどうふ だいこんのそくせきづけ さといものみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん きゅうり えのきたけ しょうが	ごはん しらたき さとう さといも じゃがいも	あぶら	613	25.6	18.4	2.3
	ぎゅうにゅう								764	31.4	21.8	3.0
12木	きなこあげパン	とりにくのてりやき じゃこダラダ	きなこ とりてりやき ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう	ごまあぶら ごま あぶら	612	28.6	23.7	3.0
	ぎゅうにゅう	ABC スープ							731	33.0	27.1	3.9
13金	むぎごはん	さつまいもカレー コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	むぎごはん さつまいも じゃがいも さとう ぶどうゼリー	あぶら かールウ	718	19.4	17.7	2.0
	ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー							888	23.3	20.6	2.6
16月	ごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) サンラータンスープ	ぶたにく だいず とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいずもやし しいたけ たけのこ ねぎ にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	636	29.6	22.8	1.7
	ぎゅうにゅう								797	36.1	27.3	2.4
17火	くろパン	さけとマカロニのクリームに ツナだいこんサラダ	さけ ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パブリカ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ だいこん きゅうり りんご	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	622	26.1	20.6	1.9
	ぎゅうにゅう	りんご							766	31.7	24.9	2.5
18水	給食で日本一周「群馬県」		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし ねぎ キャベツ しいたけ	かみなりごはん こんにやく じゃがいも	あぶら	601	24.0	18.1	3.1
	じょうしゅうかみなりごはん	あつやきたまご おかかあえ	あつやきたまご かつおぶし						731	28.0	20.1	3.7
	ぎゅうにゅう	こしねじる										
19木	パンプキンパン	やきそば いかなゲット(こ・小①中②)	ぶたにく いかなゲット	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ もやし みかん バイナッブル もも	パン やきそばのめん	あぶら	731	23.3	22.9	3.1
	ぎゅうにゅう	ヨーグルトあえ							935	29.4	27.9	3.9
20金	ごはん	ダブルしょうがスタミナぶたどんのぐ ゆかりあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん なめこ ねぎ にんにく ゆかり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	603	25.5	18.8	2.2
	ぎゅうにゅう	なめこじる							751	31.3	22.2	2.9
23月	ごはん	さばのしおやき キャベツのさっぱり みそしる	さば とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも		617	29.6	19.7	1.8
	ぎゅうにゅう								776	36.5	23.2	2.2
24火	ゆめロール	ぐんまのねぎこんコロッケ こんにやくサラダ	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 もやし ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	パン おつきりこみのめん さといも こんにやく ねぎこんコロッケ	あぶら ごまあぶら	674	24.5	25.7	2.6
	ぎゅうにゅう	おつきりこみ							852	30.3	31.2	3.3
25水	ごはん	やきぎょうざ(こ①小②中③) バンサンスー	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ マロニー	ごま ごまあぶら あぶら	688	29.7	21.8	2.1
	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ							872	37.5	26.4	2.8
26木	アップルパン	とりにくのはちみつソースやき ブロッコリーとペンネのソーテ	とりにく ソーセージ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ はくさい しょうが にんにく	パン はちみつ マカロニ じゃがいも	ごま オリブオイル	601	32.4	22.5	2.1
	ぎゅうにゅう	きのこのジンジャースープ							748	39.4	26.5	2.8
27金	ごはん	ふきよせごはんのぐ アーモンドあえ	あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ えだまめ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう	ごはん さとう さつまいも こんにやく さといも	アーモンド ごまあぶら	607	22.3	18.2	1.8
	ぎゅうにゅう	けんちんじる							759	27.2	21.1	2.5
30月	わかめごはん	とりにくのからあげ(こ①小②中②) ポテトサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが	わかめごはん かたくりこ じゃがいも ユビぎゅうにゅうのもと	あぶら ハエグマチーズ	669	26.7	19.4	1.9
	ぎゅうにゅう	コーンポターージュ							832	32.7	23.0	2.6
31火	キャロットパン	とうふナゲット(こ①小②中③) ブロッコリーのソーテ	ウインナー ぶたにく とうふナゲット	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	もやし エリンギ ぶなしめじ しいたけ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さつまいも	オリブオイル あぶら ホイトルウ	607	23.0	24.3	2.4
	ぎゅうにゅう	あきあじシチュー							759	27.7	29.7	3.2

◎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てましょう。
◎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(火)です。

上段：小学校

下段：中学校

