

# 10月のこんだて

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			
4月	○	パプリカライスクリームソースかけ レンズ豆とトマトのスープ りんご	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ クリーム 豚肉 レンズ豆		米 油 バター 小麦粉 油 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ トマト りんご マッシュルーム	605	14.6	
5火	○	五穀ごはん ぶりの塩麹焼き 野菜の炒めもの さつまい	小豆 牛乳 ぶり 鶏肉 みそ		米 大麦 きび あわ ごま油 油 さつまい		にんじん キャベツ チンゲンサイ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	552	19.9	
6水	○	ごはん 厚焼き卵 キャベツと豚肉の炒め煮 きこのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ		米 油 砂糖		生姜 にんじん 切干大根 干しいたけ キャベツ ピーマン 大根 えのきたけ ねぎ 水菜 しめじ	587	16.1	
7木	○	あしたばパン ミートボールのトマト煮込み 野菜のソテー	牛乳 豚肉 大豆 クリーム ベーコン		あしたばパン 油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉		たまねぎ にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム トマト にんじん パセリ 小松菜 キャベツ コーン	570	17.8	
8金	○	チキンカツ丼 付け合わせキャベツ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 卵 牛乳 厚揚げ みそ		米 小麦粉 パン粉 油 砂糖		キャベツ たまねぎ 大根 わけぎ	587	18.9	
12火	○	さつまいもごはん 野菜の磯和え 肉豆腐	牛乳 のり 豚肉 焼き豆腐		米 もち米 さつまい ごま油 砂糖		キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	575	17.9	
13水	○	パエリア フレンチサラダ かぼちゃのシチュー	いか えび 牛乳 鶏肉 クリーム		米 小麦粉 オリーブ油 油 砂糖 油 砂糖 バター 小麦粉		にんにく たまねぎ パプリカ セロリー トマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん レモン グリンピース	593	14.0	
14木	○	★ブックメニュー 小学五年生★ みそラーメン チーズいももち	豚肉 みそ 牛乳 チーズ		中華めん ごま油 ラード 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉		たまねぎ にんじん 白菜 もやし コーン にんにく 生姜 チンゲンサイ ねぎ	637	15.6	
15金	○	★ブックメニュー じったんのオムライス★ 豆カレー チーズサラダ	鶏ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳 チーズ		米 押麦 オリーブ油 ざらめ 砂糖 バター 小麦粉		にんにく 生姜 たまねぎ トマト ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり	641	15.7	
18月	○	栗ごはん ししゃものから揚げ 切干大根の含め煮 呉汁	牛乳 ししゃも 油揚げ 大豆 みそ		米 もち米 栗 油 米粉 片栗粉 砂糖 油 こんにやく 里芋 ごま油		にんじん 切干大根 さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	593	16.6	
19火	○	★食育の日 群馬県郷土料理★ ごまごはん 豚肉のみそ漬 ゆかり和え だんご汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐		米 ごま 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉 油		生姜 にんじん 白菜 大根 干しいたけ 小松菜	659	16.9	
20水	○	ピザトースト スイートピクルス 米粉のクラムチャウダー	ソーセージ チーズ 牛乳 クリーム ベーコン あさり 貝柱		無塩パン 油 砂糖 じゃが芋 米粉 バター		にんにく たまねぎ トマト きゅうり マッシュルーム ピーマン キャベツ にんじん ねぎ セロリー	585	17.6	
21木	○	ごはん 四川豆腐 三色ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐		米 油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 ねぎ	568	16.0	
22金	○	ジャンバラヤ ポテトイタリアンスープ りんごゼリー	豚肉 ソーセージ 牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ アガー		米 小麦粉 油 パン粉 じゃが芋 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン ほうれん草 りんごジュース	578	14.0	
25月	○	★ブックメニュー おしりたんてい★ 和風きのこスパゲティ 和風サラダ スイートポテト	ベーコン 豚肉 牛乳 油揚げ コンデンスミルク クリーム 卵		スパゲティ オリーブ油 油 片栗粉 砂糖 さつまい 油 バター ごま油		にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ マッシュルーム 水菜 小松菜 キャベツ にんじん ゆず	585	15.9	
26火	○	鮭ごはん 野菜の塩昆布和え 塩肉じゃが	さけ 牛乳 塩昆布 豚肉		米 小麦粉 ごま ごま油 じゃが芋 砂糖		白菜 きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	596	18.0	
27水	○	ココアパン かぼちゃのグラタン カレースープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 エバミルク レンズ豆 チーズ		ココアパン 油 パン粉 じゃが芋 オリーブ油		たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん 大根 エリンギ セロリー キャベツ 小松菜	613	19.2	
28木	○	ごはん 肉野菜炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ		米 ごま油 砂糖 油 春雨 片栗粉		パプリカ キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんにく にんじん たけの こ	589	17.0	
29金	○	★開校記念お祝い献立★ ちらし寿司 さんまのつみれ汁 みかん	高野豆腐 えび 卵 牛乳 さんま みそ		米 もち米 小麦粉 砂糖 ごま油 片栗粉		かんぴょう 干しいたけ にんじん さやいんげん 生姜 ねぎ ごぼう 白菜 えのきたけ 小松菜 みかん	567	14.5	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	594	16.6	30.1	2.3	342	88	2.3	196	0.30	0.42	17	6.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

9月使用食材産地																	
米	青森	鶏肉	岩手	えび	インド	さわら	韓国	ピーマン	茨城	もやし	栃木	しょうが	高知	ねぎ	青森	きゅうり	群馬
卵	茨城	豚肉	岩手	いか	パルー	秋鮭	北海道	にんじん	北海道	小松菜	東京	ごぼう	青森	キャベツ	群馬	パセリ	長野