



10月よていこんだてひょう

給食回数19回

高崎市立高崎幼稚園

日	曜日	こんだてめい			しょくひんのはたらき				えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちようしきととのえる いろいろのこいやさい そのほかのやさい・くだもの		
1	水	ロコモコどん	やさしい ジュース	チキンロングライススープ パイン アメリカ (ハワイ)	こめ おぎ さとう あぶら はるさめ こまあぶら	ハンバーグ ★たまご とりにく	にんじん あかピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン ねぎ ほししいたけ パインかん	510 16.9 2.0
2	木	コッペパン		ラザニア オニオンスープ イタリア	コッペパン バター ぎょうざのかわ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ チーズ ベーコン	にんじん こまつな	たまねぎ なす しめじ	443 22.0 2.4
3	金	むぎごはん 運動会応援献立		ソースかつ しおこんぶあえ きのこのすましじる	こめ おぎ あぶら さとう こま こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ はんぺん	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり まいだけ しめじ えのき ほししいたけ ねぎ	437 19.9 1.9
4	土	運動会 給食なし やさしいジュース (白ぶどう&マスカット) を提供します。							
6	月	振替休業日 ・ 十五夜							
7	火	さといもごはん 十五夜献立		さばのこうみやき さつまいものみそじる おつきみだいふく	こめ おぎ さといも こま さつまいも だいふく (こしあん&クリーム)	ぎゅうにゅう さば みそ	にんじん	ねぎ だいこん	478 19.9 2.0
8	水	ちゅうかううまぜごはん		ポテト (ミニオズ) たまごのはるさめスープ オレンジ	こめ おぎ ミニオズポテト こまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ★たまご	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほししいたけ まいだけ コーン きくらげ たまねぎ オレンジ	442 16.1 1.7
9	木	むぎごはん		きのこカレー わかめサラダ フルーツドルチェ (いちご)	こめ おぎ じゃがいも バター こまあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん	たまねぎ まいだけ しめじ きゅうり キャベツ	522 19.3 2.3
10	金	ジャムコッペ りんごジャム		さつまいものグラタン キャベジスープ さつまいも掘り	コッペパン マカロニ さつまいも バター こむぎこ ジャム	ショア とりにく チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン えだまめ	502 21.9 1.7
13	月	スポーツの日							
14	火	こくとうむしパン		あきやさしいシチュー きりほしだいこんサラダ かき	むしはんミックスこ さつまいも じゃがいも こむぎこ バター こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ にんじん しいたけ かぶ きりほしだいこん キャベツ かき	456 16.5 1.1
15	水	むぎごはん		チンジャオロース ぶたにくとだいこんのスープ あんりんフルーツ	こめ おぎ こまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン あかピーマン	だけのこ もやし ねぎ だいこん ほししいたけ きくらげ みかんかん パインかん パナナ	450 19.5 1.8
16	木	むぎごはん		さんまのかばやき そくせきつけ さんさいのみそじる	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう さんま しおこんぶ あぶらあげ みそ	にんじん	キャベツ きゅうり だけのこ わらび ふき まいだけ しめじ ねぎ	481 20.6 1.6
17	金	きのこうどん		やきししゃも こまつなのあえもの さつまいもスティック	うどん こまあぶら さとう こま さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ほししいたけ まいだけ しめじ わらび ふき ちやい	477 23.9 2.0
20	月	くりおこわ		さけのパンキンやき あぶらあげのかりかりサラダ きのこたっぷりけんちんじる	こめ ちちこめ くり こまあぶら さとう こま さといも あぶら	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ えのき こんにゃく ほししいたけ	460 24.2 1.4
21	火	きなこあげパン		カムカムあえ かいばしらのワントンスープ	コッペパン あぶら さとう こまあぶら こま ワンタン はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ だいす くきわかめ かいばしら	にんじん にら	きゅうり キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ	442 24.1 2.2
22	水	さけわかめごはん		いわしのかりかりフライ いそに かきたまじる	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ いわし だいす ひじき あぶらあげ とうふ ★たまご はんぺん	にんじん こまつな	こんにゃく えのき ほししいたけ	451 20.9 1.8
23	木	秋の遠足 お弁当持参							
24	金	ゆめロール		とりのてりやき グリーンサラダ じばさんやさいのスープ なし くんまの日献立	ゆめロール さとう あぶら オリブゆ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ねぎ ししいたけ なし	444 23.0 1.5
27	月	おきりこみうどん		じょうしゅうきんぴら やきまんじゅう 郷土食献立	うどん さといも あぶら こまあぶら さとう こま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん	ほししいたけ ねぎ こんにゃく だいこん ごぼう	531 22.9 1.8
28	火	群馬県民の日							
29	水	みそラーメン □ラーメンこう		チンゲンサイのあえもの おたのしみデザート 誕生会	ちゅうかめん こまあぶら さとう こま カップゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと みそ のり	にんじん チンゲンサイ にら	コーン もやし ねぎ だけのこ もやし キャベツ	472 21.7 1.3
30	木	じゃこなめし さくら組試食会		にくじゃが やさいも □さつまのおいも なめこじる	こめ おぎ こま じゃがいも あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん	たまねぎ しらす ほししいたけ なめこ だいこん ねぎ	507 21.6 1.9
31	金	キャロットピラフ ハロウィン献立		かぼちゃコロッケ ミネストローネ りんご バクバクメニュー	こめ バター さとう パンこ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ グリンピース コーン りんご	488 19.5 1.5

※材料の都合により献立を変更する場合がありますご了承ください。

平均栄養所要量の基準 エネルギー490kcal たんぱく質22g 食塩相当量1.5g未満
今月の平均 エネルギー473kcal たんぱく質 20.8g 食塩相当量 1.8g

★今月の目標★ あきのみかくをあじわおう！

給食に関わる10月の行事予定

3日(金) 運動会応援献立
4日(土) 運動会 給食なし
7日(火) 十五夜献立
23日(木) 秋の遠足 給食なし
24日(金) 学校給食ぐんまの日献立
27日(月) 郷土食献立
29日(水) 誕生会
31日(金) バクバクメニュー
ハロウィン献立②

10月10日(金)にさつまいも掘りが予定されています。
園で収穫したさつまいもを給食でも使用する予定です。

～10月24日は「学校給食ぐんまの日」です！～
群馬の郷土料理や食材について知ってもらえるように制定されました。
高崎幼稚園では、
10月24日は、群馬県産の食材をたっぷり使った地産地消献立
10月27日は、群馬の郷土料理献立
を提供します。お楽しみに！

給食試食会について

今年度は10月30日(木)に年中さくら組で実施する予定です。
詳細については、9月17日の配布資料をご確認ください。

身体等の成長にともないエネルギー摂取基準を10月より、
441Kcal から490Kcalに変更いたします。

こんにゃくは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、
こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

10月分の給食費引き落とし日は、10月31日(金)です。
金額は4,240円です。
通帳の残高の確認をよろしく願いたします。