



| 日  | 曜 | こんだてめい                                 |  | しょくひんのはたらき                        |                                         |                                               |                          | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g<br>しょくえん<br>そうとうりょう<br>g |                    |
|----|---|----------------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|
|    |   |                                        |  | きいろ                               | あか                                      | みどり                                           |                          |                                                      |                    |
|    |   |                                        |  | ねつやちからのもとになる                      | ちやにくになる                                 | いろのこいやさい                                      | そのたのやさい・くだもの             |                                                      |                    |
| 1  | 木 | じゃこチャーハン                               |  | しゅうまい<br>とりにくとだいこんのスープ            | こめ むぎ<br>あぶら ごまあぶら さとう<br>かたくりこ はるさめ    | ジョア<br>しらす とりにく                               | にんじん                     | ねぎ ほししいたけ<br>だいこん                                    | 451<br>18.9<br>2.3 |
| 2  | 金 | うんどうかいがんぱろう献立<br>ソースカツどん               |  | おかかあえ<br>すましじる                    | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>こむぎこ パンこ            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく かつおぶし<br>なると とうふ               | にんじん<br>チンゲンサイ           | キャベツ もやし<br>ほししいたけ                                   | 568<br>30.8<br>2.2 |
| 5  | 月 | ふいかえきゅうぎょうび                            |  |                                   |                                         |                                               |                          |                                                      |                    |
| 6  | 火 | きのこ<br>スパゲッティ                          |  | やさいスープ<br>バナナむしパン                 | スパゲッティ<br>オリーブあぶら さとう<br>ミックスこ          | ぎゅうにゅう<br>ベーコン                                | にんじん<br>ピーマン             | にんにく たまねぎ<br>えのきたけ しめじ エリンギ<br>しいたけ キャベツ バナナ         | 501<br>18.4<br>2.4 |
| 7  | 水 | むぎごはん                                  |  | みりのりのあきカレー<br>ツナサラダ<br>なし         | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>さつまいも               | ぎゅうにゅう<br>とりにく ツナ<br>なまクリーム                   | にんじん                     | にんにく しょうが<br>しめじ エリンギ たまねぎ<br>キャベツ きゅうり なし           | 593<br>19.2<br>1.0 |
| 8  | 木 | なめし                                    |  | さんまのしょうがに<br>ごまあえ<br>とうふのみそじる     | こめ むぎ<br>さとう ごま                         | ぎゅうにゅう<br>さんま とうふ<br>みそ                       | にんじん                     | キャベツ もやし しょうが<br>ねぎ えのきたけ                            | 470<br>19.6<br>2.3 |
| 9  | 金 | チキンライス                                 |  | シーザーサラダ<br>コンソメスープ                | こめ むぎ<br>あぶら バター<br>じゃがいも クルトン          | ぎゅうにゅう<br>とりにく チーズ<br>ベーコン                    | にんじん<br>さやいんげん<br>パセリ    | たまねぎ エリンギ<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり                       | 482<br>16.0<br>2.0 |
| 12 | 月 | スポーツのひ                                 |  |                                   |                                         |                                               |                          |                                                      |                    |
| 13 | 火 | シュガー<br>あげパン                           |  | ナムル<br>にくだんごスープ                   | コッペパン<br>あぶら ごまあぶら さとう<br>ごま かたくりこ はるさめ | ぎゅうにゅう<br>とりにく                                | にんじん<br>にら               | きゅうり もやし<br>しょうが ほししいたけ<br>はくさい ねぎ                   | 443<br>16.7<br>2.0 |
| 14 | 水 | むぎごはん<br>しっとりふりかけ                      |  | なまあげのそぼろに<br>さつまじる                | こめ むぎ<br>あぶら さとう ごま<br>かたくりこ さつまいも      | ぎゅうにゅう しらす<br>こんぶ かつおぶし みそ<br>なまあげ とりにく さつまあげ | にんじん<br>さやいんげん           | しょうが ほししいたけ<br>だいこん こんにゃく<br>ねぎ                      | 524<br>27.4<br>2.3 |
| 15 | 木 | ミルクパン                                  |  | キャベツメンチ<br>コールスローサラダ<br>ABCスープ    | ミルクパン<br>あぶら さとう<br>マカロニ                | ぎゅうにゅう<br>ベーコン                                | にんじん<br>トマト              | キャベツ きゅうり<br>りんご たまねぎ<br>パセリ                         | 494<br>23.3<br>2.2 |
| 16 | 金 | さといもごはん                                |  | たらのさいきょうやき<br>のりすあえ<br>ふるさとじる     | こめ<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら さといも             | ぎゅうにゅう<br>たら えび のり みそ<br>あぶらあげ とうふ            | にんじん                     | キャベツ もやし<br>ねぎ だいこん<br>こんにゃく                         | 418<br>22.4<br>1.8 |
| 19 | 月 | むぎごはん                                  |  | ボークストロガノフ<br>ぶるぶるヨーグルト            | こめ むぎ<br>あぶら バター<br>じゃがいも               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく なまクリーム<br>ヨーグルト                | にんじん                     | にんにく しょうが<br>たまねぎ しめじ<br>バナナ パイン みかん                 | 549<br>17.0<br>1.1 |
| 20 | 火 | たかさきどん                                 |  | なまあげのちゅうかスープ<br>オレンジ              | こめ むぎ<br>ごまあぶら さとう<br>かたくりこ はるさめ        | ぎゅうにゅう<br>いか えび ぶたにく<br>とりにく なまあげ             | にんじん<br>チンゲンサイ<br>みずな    | にんにく しょうが<br>たまねぎ ほししいたけ<br>しめじ オレンジ                 | 423<br>19.1<br>1.3 |
| 21 | 水 | 群馬県産小麦「ゆめかおり」を<br>使用したロールパンです<br>ゆめロール |  | てりやきチキン<br>フレンチサラダ<br>トマトとたまごのスープ | ゆめロール<br>あぶら さとう                        | ぎゅうにゅう<br>とりにく ベーコン<br>たまご                    | にんじん<br>トマト<br>チンゲンサイ    | しょうが キャベツ<br>きゅうり たまねぎ                               | 486<br>24.2<br>2.1 |
| 22 | 木 | 学校給食ぐんまの日メニュー<br>おっきりこみ                |  | ごまネーズあえ<br>りんご                    | うどん さといも<br>あぶら さとう ごま<br>ノンエッグマヨネーズ    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく                           | にんじん<br>こまつな             | ほししいたけ ねぎ<br>だいこん ごぼう<br>キャベツ りんご                    | 417<br>19.2<br>2.5 |
| 23 | 金 | えんそく                                   |  |                                   |                                         |                                               |                          |                                                      |                    |
| 26 | 月 | むぎごはん                                  |  | マーボーどうふ<br>わかめスープ<br>なしゼリー        | こめ むぎ<br>あぶら ごまあぶら さとう<br>かたくりこ ゼリー     | ぎゅうにゅう<br>とうふ ぶたにく<br>なると わかめ みそ              | にんじん<br>にら               | ねぎ にんにく<br>しょうが えのきたけ<br>ほししいたけ                      | 477<br>19.5<br>1.7 |
| 27 | 火 | むぎごはん                                  |  | ごぼういりドライカレー<br>コーンもやしサラダ          | こめ むぎ<br>あぶら さとう                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいず<br>なまクリーム                  | にんじん<br>ピーマン             | ごぼう たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>とうもろこし もやし                  | 492<br>17.8<br>1.2 |
| 28 | 水 | ぐんまけんみんのひ                              |  |                                   |                                         |                                               |                          |                                                      |                    |
| 29 | 木 | わかめごはん                                 |  | いかフライ<br>あさづけ<br>いなかじる            | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも               | ぎゅうにゅう<br>わかめ いか<br>なまあげ みそ                   | にんじん                     | きゅうり キャベツ<br>ごぼう だいこん<br>こんにゃく ねぎ                    | 450<br>17.3<br>1.8 |
| 30 | 金 | ジャンバラヤ                                 |  | グリーンサラダ<br>オニオンスープ<br>パンプキンプリン    | こめ むぎ あぶら<br>さとう プリンのもと<br>             | ぎゅうにゅう<br>ウィンナー ぶたにく<br>ベーコン なまクリーム           | にんじん<br>かぼちゃ<br>ピーマン パセリ | たまねぎ エリンギ<br>にんにく しょうが<br>えだまめ きゅうり キャベツ             | 551<br>17.0<br>2.1 |

## 《10月の給食目標》

●おいしそいでたべよう！

●じばさんしょくざいをたべよう！

## 学校給食ぐんまの日

10月24日は『学校給食ぐんまの日』です。  
幼稚園では22日に学校給食ぐんまの日として、  
地場産食材を多く使用した 料理が登場します！  
お楽しみに♪

今月の栄養価平均値(摂取基準)  
○エネルギー 488(490)Kcal  
○たんぱく質 20.2(16~25)g  
○食塩相当量 1.9(1.5)g

## 10月の予定

3日(土) 運動会  
5日(月) 運動会振替休日  
23日(金) 遠足

●10月の給食費の引き落とし日は11月2日(月)です。お忘れのないようお願いいたします。

○都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。

●こんにゃくイモ類は、名前の通りイモ類なので、食品群別では『さいろ』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』に変身します。

