

10月よていこんだてひょう

れいわ　ねんど
令和8年度

給食回数18回

高崎市立高崎幼稚園

日	曜日	こんだてめい ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	しょくひんのはたらき【き】エネルギーになる	【あか】ちやにくになる	【みどり】からだのちょうしをととのえる いろのこいやさい	【みどり】そのほかのやさい・くだもの	えいようか エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）
1	木	むぎごはん		ソースかつ　運動会応援献立 そくせきづけ まいたけのすましじる	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ あぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ しおこんぶ　とうふ	にんじん	キャベツ　きゅうり まいたけ　ねぎ ほししいたけ	475 18.7 1.4
2	金	ベンネのトマトに		フレンチサラダ コンソメスープ りんご	ベンネ　さとう バター　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　だいず みそ	にんじん トマト	しょうが　にんにく たまねぎ　セロリー しめじ　キャベツ　きゅうり コーン　りんご	463 19.8 1.4
3	土		運動会　給食なし ジュースを提供します！　りんごジュース						
5	月	運動会　振替休日 							
6	火	ごまたくごはん		さけのマヨみそやき わふうサラダ ぐたくさんみそしる	こめ　むぎ　ごま あぶら　さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ　みそ　わかめ かつおぶし こおりとうふ	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　しめじ たくあん	433 22.0 1.8
7	水	ピザトースト	ジョア	ポテトマカロニサラダ イタリアンスープ	しょくパン　マカロニ じゃがいも　パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	ジョア　ツナ チーズ　こなチーズ たまご　ベーコン	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ　コーン きゅうり	475 20.0 2.1
8	木	むぎごはん		だいずチキンカレー わかめサラダ	こめ　むぎ バター　じゃがいも さとう　ごま	ぎゅうにゅう だいず　とりにく わかめ	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　きゅうり キャベツ　コーン	500 19.9 2.4
9	金	ごもくラーメン		ポークシューマイ じゃこサラダ	ちゅうかめん ごまあぶら　ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ しらすぼし	にんじん チンゲンサイ	もやし　ねぎ　キャベツ コーン　きくらげ きゅうり	492 23.6 2.2
12	月		スポーツの日						
13	火	コッペパン いちごジャム		あきあじシチュー キャベツときりぼしだいこんのサラダ カップヨーグルト	コッペパン　いちごジャム さつまいも　じゃがいも こめこ　バター さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しょうが　にんにく たまねぎ　しいたけ かぶ　キャベツ　きゅうり きりぼしだいこん	502 21.9 1.2
14	水	むぎごはん		さんまのかばやき しおこんぶあえ いなかじる	こめ　むぎ あぶら　かたくりこ さとう　ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　さんま しおこんぶ　みそ あつあげ	にんじん	しょうが　キャベツ きゅうり　ごぼう ほししいたけ　たまねぎ	483 19.6 1.5
15	木	むぎごはん しっとりふりかけ		あつあげととりにくのいために じゃがいもとこまつなのみそしる	こめ　むぎ　ごま さとう　ごまあぶら じゃがいも	ぎゅにゅう　しらすぼし かつおぶし　しおこんぶ とりにく　あつあげ とうふ　みそ	にんじん こまつな	しょうが　にんにく キャベツ　たまねぎ れんこん	460 22.5 1.6
16	金	しろごま たんたんうどん		カムカムあえ やきいも	うどん　さつまいも あぶら　ごまあぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　みそ ちくわ　だいず くきわかめ	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり たまねぎ　ねぎ	491 21.3 1.6
19	月	むぎごはん		かしわどん　の　ぐ さつまじる バナナ	こめ　むぎ　ごま あぶら　さとう かたくりこ　さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく　こおりとうふ とうふ　みそ	にんじん	たまねぎ　しらたき ほししいたけ　えだまめ だいこん　ごぼう ねぎ　バナナ	500 20.1 1.3
20	火	こぎつねごはん		ごもくまめ むらくもじる	こめ　むぎ さとう　ごまあぶら ごま　かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　だいず こんぶ　たまご とうふ	にんじん	ごぼう　ほししいたけ こんにゃく　ねぎ グリンピース	495 23.5 1.4
21	水	ゆめロール		とりのてりやき　ぐんまの日献立 グリーンサラダ じばさんやさいのスープ なし	ロールパン　さとう あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく だいず	チンゲンサイ	しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり ねぎ　しいたけ なし	455 23.3 1.4
22	木		秋の遠足　お弁当の準備をお願いします						
23	金	くりおこわ　十三夜献立		いわしのみぞれに チンゲンサイのごまあえ きのこたっぷりけんちんじる 	こめ　もちごめ　くり さとう　ごま　さといも	ぎゅうにゅう いわし　とうふ　みそ	にんじん チンゲンサイ	もやし　キャベツ だいこん　ごぼう　ねぎ えのきたけ　こんにゃく ほししいたけ	521 18.9 1.3
26	月	おきりこみうどん		じょうしゅうきんぴら みかん　郷土食献立	うどん　さといも あぶら　ごまあぶら さとう　ごま	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　みかん	463 22.2 1.5
27	火	あきいっぱい ごはん		いりどり たぬきじる	こめ　むぎ　くり あぶら　さとう さといも　かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく　みそ さつまあげ　あぶらあげ	にんじん	しめじ　ほししいたけ まいたけ　ごぼう　れんこん こんにゃく　えだまめ えのきたけ　ねぎ　しょうが	476 20.9 1.4
28	水		ぐんま県民の日						
29	木	きなこあげパン		あぶらあげのカリカリサラダ ワンタンスープ　さくら組試食会	コッペパン　あぶら さとう　ごまあぶら ごま　はるさめ ワンタン	ぎゅうにゅう　あぶらあげ きなこ　ぶたにく	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ　もやし たまねぎ	497 19.7 1.6
30	金	キャロットピラフ　ハロウィン献立		ケチャップハンバーグ キャベジスープ　パクパクメニュー かぼちゃプリン	こめむぎこ さとう　あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく	にんじん かぼちゃ	たまねぎ　コーン キャベツ　グリンピース	469 16.3 1.4



★今月の目標★
あき の みかく を あじわおう！



※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準　エネルギー490ｋｃａｌ　たんぱく質15.9～24.5ｇ　食塩相当量1.5ｇ未満
今月の平均　エネルギー477ｋｃａｌ　たんぱく質　20.8ｇ　食塩相当量 1.6ｇ

給食に関わる 10 月の行事予定

1日（木）　運動会応援献立
3日（土）　運動会　給食なし
21日（水）　学校給食ぐんまの日献立
22日（木）　秋の遠足　給食なし
23日（金）　十三夜献立
26日（月）　郷土食献立
29日（木）　年中さくら組試食会
30日（金）　パクパクメニュー
ハロウィン献立

～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21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26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29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15日の配付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。

こんにゃくいもは、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、11月2日（月）です。
金額は４２４０円です。
通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。