



| 日 曜         | 献立名                               |          |                                            | 材料名                              |                          |                        |                                                       |                                 |                                         | 栄養価             |              |
|-------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|--------------|
|             | 主食                                | 飲み物      | 主菜・副菜                                      | 血や肉になる                           |                          | 体の調子を整える               |                                                       | 熱や力になる                          |                                         | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1 水         | ココアパン                             | ぎゅうにゅう牛乳 | 肉団子②③<br>しらだきサラダ<br>ポトフ                    | にくだんこ<br>ワインナー                   | ぎゅうにゅう                   | にんじん                   | もやし<br>きゅうり<br>しらだき<br>だいこん<br>たまねぎ                   | ココアパン<br>じゃがいも                  | やさしいっぱい<br>うどレッシング                      | 829             | 30.7         |
| 2 木         | ごはん                               | ぎゅうにゅう牛乳 | チャプチェ<br>塩中華サラダ<br>水ぎょうざスープ                | ふたにく<br>すいぎょうざ<br>とうふ            | ぎゅうにゅう                   | にんじん                   | しいたけ<br>きゅうり<br>キャベツ                                  | ごはん<br>はるさめ<br>さとう              | ごまあぶら<br>サラダあぶら<br>いりこま<br>しおちゅうかドレッシング | 762             | 30.1         |
| 3 金         | 背割りコッパン                           | ぎゅうにゅう牛乳 | ワインナー<br>イタリアンサラダ<br>さつまいものシチュー            | ワインナー<br>とりこ                     | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー  | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しめじ                           | コッパン<br>さとう<br>きつまいも<br>こめこ     | イタリアンドレッシング<br>サラダあぶら                   | 820             | 30.6         |
| 6 月         | ＜十五夜＞<br>ごはん                      | ぎゅうにゅう牛乳 | さんまのかば焼き<br>しらだきのごま酢あえ<br>いものこ汁 お月見ゼリー     | さんまでんぶんつ<br>きとうふ<br>あぶらあげ        | ぎゅうにゅう                   | にんじん                   | しらだき<br>きゅうり<br>だいこん                                  | ごはん<br>さとう<br>さといも<br>あつみきゼリー   | サラダあぶら                                  | 833             | 26.9         |
| 7 火         | ごはん                               | ぎゅうにゅう牛乳 | きのこストロガノフ<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト            | ふたにく                             | ぎゅうにゅう<br>なまくりー<br>ヨーグルト | にんじん<br>トマトかん          | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                    | ごはん<br>さとう                      | サラダあぶら<br>コールスローレッシング                   | 823             | 28.6         |
| 8 水         | アップルパン                            | ぎゅうにゅう牛乳 | オムレツマトソース<br>ジャーマンポテト                      | オムレツ<br>ワインナー<br>ベーコン            | ぎゅうにゅう                   | トマトかん<br>にんじん          | たまねぎ<br>キャベツ                                          | アップルパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ  | サラダあぶら                                  | 776             | 29.2         |
| 9 木         | ＜味巡り～福島県～＞<br>ごはん                 | ぎゅうにゅう牛乳 | ABCスープ<br>ソースメンチカツ<br>ひきなすり<br>ざくざく        | メンチカツ<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>とりこ     | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>こまつな           | だいこん<br>しらだき<br>ねぎ                                    | ごはん<br>さとう<br>さといも              | サラダあぶら                                  | 800             | 26.6         |
| 10 金        | うどん                               | ぎゅうにゅう牛乳 | きのこうどん汁<br>煮しまんじゅうみそだれかけ<br>ごまあえ           | あぶらあげ<br>ふたにく                    | ぎゅうにゅう                   | ほうれんそう<br>にんじん         | もやし<br>まいだけ<br>えのきだけ<br>ねぎ                            | うどん<br>すましじゅう<br>さとう<br>くろさとう   | ずりこま<br>サラダあぶら                          | 790             | 27.5         |
| 14 火        | ごはん                               | ぎゅうにゅう牛乳 | 焼きぎょうざ①②②<br>中華あえ<br>マーボー豆腐                | やきぎょうざ<br>ふたひきにく<br>とうふ          | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>にら             | コーン<br>きゅうり<br>もやし<br>たまねぎ                            | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ             | しおちゅうかドレッシング<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら         | 773             | 30.7         |
| 15 水        | ＜く＞<br>黒パン                        | ぎゅうにゅう牛乳 | かぼちゃひき肉フライ<br>大根サラダ<br>ワナタンスープ             | かぼちゃひきにく<br>フライ<br>なると<br>ふたひきにく | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>にら             | だいこん<br>たまねぎ<br>もやし                                   | くろパン<br>ワナタンのかわ                 | パンパンジードレッシング<br>サラダあぶら                  | 747             | 26.2         |
| 16 木        | ごはん                               | ぎゅうにゅう牛乳 | さのりみそマヨネーズ焼き<br>おひだし<br>ピリ辛肉じゃが            | さけきりみ<br>ふたにく                    | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>チンゲンサイ         | こんにゃく<br>たまねぎ<br>もやし<br>きゅうり                          | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう             | マヨネーズタイプ<br>サラダあぶら                      | 779             | 35.1         |
| 17 金        | ロールパン                             | ジョア      | チキンカツソースかけ<br>寒天雑ザラダ<br>コンソース              | チキンカツ                            | ジョア<br>かんてんめん<br>ぎゅうにゅう  | にんじん                   | もやし<br>きゅうり<br>コーン<br>クリームコーン<br>たまねぎ                 | ロールパン<br>じゃがいも<br>こめこ           | サラダあぶら<br>やさしいっぱい<br>うどレッシング            | 824             | 29.2         |
| 学校給食ぐんまの日週間 |                                   |          |                                            |                                  |                          |                        |                                                       |                                 |                                         |                 |              |
| 20 月        | ごはん                               | ぎゅうにゅう牛乳 | 群馬の和風カレー<br>こまつなサラダ<br>ひとくちぶどうゼリー①①①       | ふたにく<br>ツナ                       | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ<br>ごぼう<br>おろしりんご<br>もやし<br>きゅうり<br>ねぎ<br>レモンかじゅう | ごはん<br>さつまいも<br>さとう<br>ぶどうゼリー   | サラダあぶら<br>いりこま                          | 827             | 22.0         |
| 21 火        | ごはん                               | ぎゅうにゅう牛乳 | たらの甘酢かけ<br>ほうれん草のごまマヨネーズあえ<br>こしね汁         | たらでんぶんつ<br>きとうふ<br>あぶらあげ<br>ふたにく | ぎゅうにゅう                   | ほうれんそう<br>にんじん         | ねぎ<br>きゅうり<br>コーン<br>もやし<br>こんにゃく<br>しいたけ             | ごはん<br>さとう                      | ごまあぶら<br>ずりこま<br>マヨネーズタイプ<br>サラダあぶら     | 791             | 32.5         |
| 22 水        | ＜かみカミ献立＞<br>丸パン横切り                | ぎゅうにゅう牛乳 | ハンバーグデミソース<br>れんこんサラダ<br>ミネストローネ           | ハンバーグ<br>ベーコン                    | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>トマトかん          | たまねぎ<br>れんこん<br>きゅうり<br>コーン<br>セロリ                    | まるパン<br>さとう<br>マカロニ<br>じゃがいも    | サラダあぶら<br>こまドレッシング                      | 800             | 35.1         |
| 23 木        | とりときのこの<br>まぜごはん                  | ぎゅうにゅう牛乳 | とりのひき肉<br>厚焼き玉子<br>おきりにみ<br>りんご            | とりひきにく<br>あぶらあげ<br>ふたにく<br>たまごやき | ぎゅうにゅう                   | にんじん                   | しいたけ<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>だいこん<br>ねぎ<br>りんご             | ごはん<br>さとう<br>さといも<br>ほうとうめん    | サラダあぶら                                  | 819             | 34.3         |
| 24 金        | ＜がっこうやうきくく＞<br>学校給食ぐんまの日<br>ゆめロール | ぎゅうにゅう牛乳 | ぐんまのねぎこんコロケノースかけ<br>こんにゃくサラダ<br>白菜のクリームスープ | とりこ                              | ぎゅうにゅう<br>なまくりー          | にんじん                   | キャベツ<br>こんにゃく<br>コーン<br>はくさい<br>たまねぎ                  | ゆめロール<br>ぐんまのねぎ<br>こんコロケ        | サラダあぶら<br>パンパンジードレッシング                  | 807             | 28.3         |
| 27 月        | さつまいものタルト                         | ぎゅうにゅう牛乳 | スパゲッティナポリタン<br>チキンナゲット①②②<br>ブロッコリーサラダ     | ワインナー<br>チキンナゲット                 | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>ピーマン<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>きゅうり                       | さつまいものタルト<br>スパゲッティ             | サラダあぶら<br>こまドレッシング                      | 761             | 26.4         |
| 29 水        | ＜ちゅうかめん＞<br>中華麺                   | ぎゅうにゅう牛乳 | しょうゆラーメンスープ<br>にたまご<br>煮鍋<br>中華わかめサラダ      | ふたにく<br>なと<br>たまご                | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | にんじん                   | ねぎ<br>たまねぎ<br>もやし<br>コーン<br>キャベツ<br>きゅうり              | ちゅうかめん<br>さとう                   | サラダあぶら<br>いりこま<br>ごまあぶら                 | 754             | 36.8         |
| 30 木        | ごはん                               | ぎゅうにゅう牛乳 | さばの塩焼き<br>上州きんぴら<br>大根と豆腐のみそ汁              | さばのしおやき<br>ふたにく<br>あぶらあげ<br>とうふ  | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>こまつな           | ごぼう<br>こんにゃく<br>しいたけ<br>だいこん<br>えのきだけ<br>ねぎ           | ごはん<br>さとう                      | いりこま<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら                 | 771             | 29.2         |
| 31 金        | ＜しく＞<br>食パン                       | ぎゅうにゅう牛乳 | サーモンフライソースかけ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ リンゴジャム     | サーモンフライ<br>ベーコン                  | ぎゅうにゅう                   | にんじん                   | きゅうり<br>だいこん<br>たまねぎ<br>キャベツ                          | しょうパン<br>じゃがいも<br>さとう<br>リンゴジャム | マヨネーズタイプ                                | 767             | 28.7         |

(先生方へ)6日のお月見ゼリーはクラス分けをお願いします。  
17日のジョアは、業者による容器回収があります。



|     |     |       |
|-----|-----|-------|
| 平均値 | 793 | 29.7  |
| 基準値 | 830 | 27~42 |

### \* 10月の行事食 \*

#### ★十五夜 10月6日

十五夜は一年で最も月が美しいとされる「中秋の名月」を見ながらその年の収穫に感謝する行事です。

#### ★学校給食ぐんまの日週間 20日～24日（24日：学校給食ぐんまの日）

10月24日は学校給食群馬の日です。私たちの住む群馬県は豊かな自然に恵まれたくさんの農産物が収穫できます。学校給食に群馬で作られた農産物や群馬の郷土料理を取り入れることで私たちの住む群馬県の恵みをたっぷり味わい、ふるさとの良さをたくさん知ってもらいたいと思います。

献立表の太字になっているものが群馬県の郷土料理や群馬県や榎東村でとれた食材を使ったメニューです！

\*ぐんまの和風カレー…旬のさつまいもやごぼう、ねぎなどが入ったいつものカレーとはひと味違う和風カレーです。醤油が旨味です。

\*こしね汁…特産品でもあるこんにゃくとしいたけとねぎがたっぷり入っていて、それらの頭文字をとって名付けられた具だくさんの汁物です。

\*ぐんまのねぎこんコロケ…群馬県産のねぎ、こんにゃく、キャベツ、豚肉を使った甘みのあるコロケです。

\*こんにゃくサラダ…こんにゃくは、群馬県の名産品の一つです。

\*おっきりこみ…幅広いめんと野菜やお肉と一緒に煮込んだ郷土料理です。ビタミン・たんぱく質・炭水化物をバランス良くとることができ、体も温まるのでこれからの時期にぴったりです。

\*ゆめロール・丸パン横切り…群馬県産の小麦「ゆめかおり」で作られたパンです。しっとりしていてほんのり甘いのが特徴です。

#### ★日本の味巡り～福島県～

\*ひきなすり…「ひきな」とは千切りにした大根を指す福島県の方言であり、大根やにんじん、油揚げなどを千切りにし、甘辛い味付けで炒め煮にしたものです。

\*ざくざく…食材を「ざくざく」角切りにしたことから名前がついたといわれています。さといもやにんじん、こんにゃくなどの具材が入った、醤油味の汁物です。

### \* 今月の榎東村の食材 \*

生しいたけ、さといも  
(生育状況により、白菜・ねぎ・大根  
が増える可能性があります)



### ★おしらせ★



このマークの献立が入っている  
バット(入れ物)は、表面が熱く  
なっているので、コンテ室から  
教室まで運ぶ時には気をつけて  
持ちましょう

\* 10月平均 (その他)  
脂質 26.5g 塩分 3.6