

日	曜	献立名			材料名						栄養価		アレルギー 食材の有無	弁当 持参
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉に作る		体の調子を整える		熱や力に作る		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
					1群 たんぱく 質	2群 無糖質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	木	ご飯	牛乳	野菜入り肉団子②③ しらたき中華サラダ 豚汁 10月1日は『食物繊維の日』！ しらたきには食物繊維がたくさん含まれています	ふたにくだるにくだる	きゅうり	にんじん チンゲンサイ	もやし しらたき コーン こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん さといも	ちゅうかごまドレッシング サラダ サラダあぶら	798	30.7		
2	金	うどん	牛乳	きのこ肉うどん汁 ちくわの磯辺揚げ①②③ 塩昆布あえ シャインマスカット①①①	ふたにくだるにくだる あぶらあげ やきちくわ	きゅうり あおのり しおこんぶ	にんじん	しいたけ まいだけ ふなめし たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり マスカット	うどん てんぷらこ	サラダあぶら いりこま ごまあぶら	777	30.8		
5	月	「カミカミ献立」 ご飯	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ 味噌汁 味付け小魚	ふたにくだるにくだる	きゅうり あじつけこさかな	にんじん トマトかん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら わふうやさいドレッシング	829	28.9		
6	火	ご飯	牛乳	さけのごまみそフライ キムチあえ ぎょうざスープ	さけのごまみそ フライ すいぎょうざ	きゅうり	にんじん にら	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	772	27.5		
7	水	ミルクパン	ジョア	イカナゲト②②③ トマトペンネ ⑥かぼちゃのポタージュ	イカナゲト ツナ	ジョア きゅうり なまクリーム	にんじん ピーマン かぼちゃ パセリ	たまねぎ ふなめし	ミルクパン マカロニ こめ	サラダあぶら	837	33.0	有	
8	木	ご飯	牛乳	海鮮しゅうまい①②③ 春雨サラダ なす入りマーボー豆腐	かいせしゅうまい ふたにくだるにくだる だいす ごぼう	きゅうり	にんじん にら	きゅうり もやし なす ねぎ ほししいたけ たまねぎ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ちゅうかごまドレッシング サラダ サラダあぶら ごまあぶら	824	33.5		
9	金	背割りコッパン	牛乳	ワインナーチップソースかけ ポテトサラダ ベーコンと野菜のスープ	ワインナー ベーコン	きゅうり	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	コッパン さとう じゃがいも	ノンエックマヨネーズ サラダあぶら	763	28.2		
13	火	「日本の味巡り」 宮崎県 ご飯	牛乳	チキン南蛮 きゅうりのごまあえ ざぶ汁 タルタルソース タルタルソースをかけて 食べてください	とりでん やまぐちわ あつあげ	きゅうり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう さといも	サラダあぶら すりこご タルタルソース	821	30.0		
14	水	まる 丸パン横切り	牛乳	ハンバーグきのこソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	ハンバーグ ワインナー	きゅうり	にんじん パセリ トマトかん	マッシュルーム ふなめし おろしりんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	まるパン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	コールスロドレッシング サラダ サラダあぶら	769	31.7		
15	木	ご飯	牛乳	さんまの香味ソースかけ ほうれん草のおかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁	さんまでんぷん き かつおぶし ごぼう あぶらあげ	きゅうり わかめ	ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう	サラダあぶら	804	28.7		
16	金	はちみつパン	牛乳	⑥オムレツデミソースかけ カレージャーマンポテト ミートボールスープ	オムレツ ベーコン ミートボール	きゅうり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	はちみつパン さとう じゃがいも	サラダあぶら	793	37.5	有	
学校給食くまの日週間														
19	月	ご飯	牛乳	⑥くまの和風カレー こんにゃくサラダ くまの梅ゼリー	ふたにくだるにくだる だいす わかめ スキムミルク	きゅうり	にんじん	もやし きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ まいだけ おろしりんご	ごはん さつまいも うめゼリー	わふうごまドレッシング サラダ サラダあぶら	861	26.2	有	
20	火	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 上州さんびら 呉汁	さばのみそに ふたにくだるにくだる だいす	きゅうり	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	いりこま サラダあぶら ごまあぶら	803	32.8		
21	水	ゆめロール	牛乳	キャベツメンチカツ 大根サラダ ⑥さつまいものクリームシチュー	キャベツメンチカツ とり	きゅうり なまクリーム	にんじん パセリ	だいこん きゅうり コーン たまねぎ	ゆめロール さつまいも	サラダあぶら パンパシードレッシング サラダあぶら	887	30.6	有	
22	木	鶏 鶏ときのこの混ぜご飯	牛乳	⑥摩焼き玉子 あきりこみ 梅栗村のりんご	とりひきにくだるにくだる あぶらあげ かたくりこ ふたにくだるにくだる	きゅうり	にんじん	ほししいたけ こんにゃく ごぼう えだまめ だいこん ねぎ しいたけ りんご	ごはん さとう さといも ほうとうめん	サラダあぶら	843	33.7	有	
23	金	食 食パン	牛乳	くまのねぎごんコロケ かんてんめんサラダ ワントンスープ いちごジャム	ふたにくだるにくだる なると	きゅうり かんてんめん	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ほししいたけ	しゃんパン ねぎごんコロケ ワントンのかわい いちごジャム	サラダあぶら わふうやさいドレッシング	774	26.1		
26	月	ご飯	牛乳	ピピンパの具 ナムル トック入りキムチスープ	ふたにくだるにくだる ふたにくだるにくだる	きゅうり	こまつな にんじん にら	ごぼう こんにゃく だいこん はくさい たまねぎ しいたけ	ごはん さとう トック	サラダあぶら ごまあぶら いりこま	765	30.8		
27	火	手 手作りドーナツ	牛乳	スパゲッティナポリタン 海藻サラダ チーズ	とうりゅう ワインナー ベーコン	きゅうり かいそう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	ホットケーキ ミックス さとう スパゲティ	サラダあぶら わふうごまドレッシング	772	28.9		
29	木	ご飯	牛乳	いわしの梅煮 ごまツナサラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	いわしのうめ ごま ごま あぶらあげ	きゅうり わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら いりこま	763	28.8		
30	金	中 中華麺	牛乳 ミルク コーヒー	とんこつラーメンスープ ⑥煮卵 塩中華サラダ	たまご ふたにくだるにくだる なると	きゅうり	チンゲンサイ にんじん	コーン もやし キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん さとう ミルク コーヒー	しおらっくドレッシング サラダあぶら	768	36.6	有	

* 10月の行事食 *

★学校給食くまの日週間 19日～23日 (24日：学校給食くまの日)

10月24日は学校給食くまの日です。私たちの住む群馬県は豊かな自然に恵まれて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ながら、食の大切さを伝えていきたいと思っています。

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榑東村でとれた食材を使ったメニューです！

*くまの和風カレー…旬のさつまいもやごぼう、大根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。醤油が隠し味です。

*こんにゃくサラダ…こんにゃくは、群馬県の名産の一つです。

*くまの梅ゼリー…群馬県産の梅を使用したさっぱりとしたデザートです。

*上州さんびら…上州豚肉と名産品のこんにゃくが入ったさんびらです。

*呉汁…大豆がとれる群馬県で昔から食べられてきた、大豆をすりつぶしたものを入れたみそ汁です。

*くまのねぎごんコロケ…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。

*おつきりこみ…幅広いめんの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ます。とても温まるのでこれからの時期にぴったりです。

*りんご…榑東産のりんごです。群馬県では様々な品種のりんごがとられています。

*ゆめロール…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～宮崎県～

*チキン南蛮…延岡市の洋食店発祥の郷土料理です。鶏胸肉に小麦粉をまぶし、揚げたものに甘酢に付けて、タルタルソースをかけた料理です。

*きゅうりのごまあえ…宮崎県はきゅうりの生産量第1位です。ハウス栽培や露地栽培で1年を通してつくられています。

*ざぶ汁…根菜類や練り物などが入ったしょうゆ味の汁物です。宮崎県の郷土料理で、食材を「ざぶざぶ」煮ることから名が付けられているといわれています。



★9月からアレルギー対応給食を提供しています

詳しく詳細献立等でアレルギー対応をしている方はご確認ください。

①アレルギー対応給食が提供される献立名は⑥で表記しています。

②別紙アレルギー詳細献立を確認し、食べられない献立は献立名にピンクのマークで印をつけてください。

③アレルギー等で弁当を持参する場合は一番右枠に「弁当」と記入して学校に提出ください。

※(先生方へ)

19日の梅ゼリーはクラス分けが必要で、

7日のジョアは業者による容器回収があります。

よろしくお願いいたします。

* 今月の榑東村の野菜 *

なす、しいたけ、ジャンボマン

りんご、さつまいも、さといも、にんじん

