



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 (Kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	火	さくらご飯	牛乳	こぎつねご飯の具 もやしサラダ ぎょうざスープ	鶏ひき肉 大豆 油揚げ ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	枝豆 ごぼう こんにゃく コーン もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ	さくらご飯 砂糖	サラダ油 パンパシードレッシング	790	32.9	
2	水	ココアパン	牛乳	スパゲッティナポリタン コーンサラダ りんご	ワインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン りんご	ココアパン スバグティ	サラダ油 イタリアン野菜ドレッシング	767	26.6	
3	木	ご飯	牛乳	さばのねぎ塩焼き 切り干し大根の中華あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	さばのねぎ塩焼き 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	切り干し大根 もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	いりごま ごま油	766	28.3	
4	金	背割りコッペパン	牛乳	ささみソースカツ コーンスローサラダ トマトスープ	ささみフライ ワインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト缶	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 コーンスロートレッシング	770	32.4	
7	月	ご飯	牛乳	コーンしゅうまい②③ 豚キムチ炒め わかめスープ	コーンしゅうまい 豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にら	たまねぎ キャベツ ねぎ 白菜 キムチ もやし	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 いりごま	794	35.0	
8	火	ご飯	牛乳	白身魚フライ (ソース) カリカリ梅あえ 鶏肉と大根のスープ	白身魚フライ 鶏肉	牛乳	きょうな にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり カリカリ梅 大根 ねぎ	ご飯 マロニー	サラダ油 いりごま	775	27.6	
9	水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグデミソースかけ チーズサラダ ワインナーと野菜のスープ	ハンバーグ ワインナー	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	丸パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 和風野菜ドレッシング	766	35.5	
10	木	ご飯	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが 小松菜のみそ汁 おかかりかけ	いわしの梅煮 豚肉 油揚げ 豆腐 おかかりかけ	牛乳	にんじん 小松菜	しらたき たまねぎ グリーンピース	ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油	785	34.6	
11	金	〈カミカミ献立〉 うどん	牛乳	根菜うどん汁 手作り大ぶら (さつまいも・かぼちゃ) ごまあえ	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ きゅうり ねぎ	大根 ごぼう まいたけ 生しいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ もやし	うどん 里手 さつまいも てんぷら粉 砂糖	サラダ油 すりごま	762	21.4	
15	火	ご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ のり酢あえ 鶏ごぼう汁	かぼちゃひき肉フライ 鶏肉 油揚げ	牛乳 焼きのり	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	サラダ油 いりごま ごま油	752	25.4	
16	水	背割りコッペパン	牛乳	ロングワインナー スラッピージョー ABCスープ	ロングワインナー 豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油	801	33.8	
17	木	ご飯	牛乳	さばの香味ソースかけ ごま塩昆布あえ すまし汁	さばの塩昆布付き 豆腐 なると	牛乳 塩昆布	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ えのき	ご飯 砂糖	サラダ油 いりごま	796	27.5	
18	金	コッペパン	牛乳	オムレツデミソースかけ ツナサラダ ミネストローネ チョコクリーム	ブレンオムレツ ツナ ワインナー	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	コッペパン 砂糖 マカロニ じゃがいも チョコクリーム	サラダ油 野菜入り和風ドレッシング	779	31.9	
21		学校給食くまの日週間		ご飯	牛乳	くまのねぎこんろっけ (ソース) キムチあえ さつまいもとまいたけのみそ汁	豆腐 油揚げ	牛乳	キャベツ きゅうり まいたけ たまねぎ	くまのねぎこん ろっけ 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま油	770	22.6
22	火	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 上州さんびら あさりこみ 味付けのり	厚焼き玉子 豚肉 油揚げ	牛乳 味付けのり	にんじん	ごぼう こんにゃく 生しいたけ 大根 ねぎ しめじ 白菜	ご飯 砂糖 片栗粉	いりごま サラダ油 ごま油	842	32.5	
23	水	ゆめロール	牛乳	チキンのマスタード焼き こんにゃくサラダ マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ マッシュルーム	ロールパン じゃがいも マカロニ	中華ごまドレッシング サラダ油	879	38.4	
24	木	〈学校給食くまの日〉 ご飯	ジョア	くまの和風カレー ミニヒレカツ 味付け小魚	豚ひき肉 豚ヒレカツ 味付け小魚	ジョア	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ おろしりんご	ご飯 さつまいも	サラダ油	829	27.8	
25	金	中華種	牛乳	塩ラーメンスープ くまの焼きぎょうざ①②③ 小松菜とツナのサラダ	なると 焼きぎょうざ ツナ	牛乳	チンゲンサイ 小松菜	もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり	中華種	和風野菜ドレッシング	750	33.8	
29	火	ご飯	牛乳	みそカツ 大根サラダ かき玉汁	チキンカツ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	大根 もやし コーン きゅうり たまねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油 いりごま ごま油 パンパシードレッシング	803	27.8	
30	水	バターロール	牛乳	きのこツナの和風スパゲッティ わかめサラダ チーズ	ベーコン ツナ チーズ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ えのき しめじ もやし きゅうり	バターロール スバグティ	バター サラダ油 青じそドレッシング	775	32.3	
31	木	麦ご飯	牛乳	ビーンズハヤシライス フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶	たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース もも缶 みかん缶 ハインアプル缶	麦ご飯 砂糖	サラダ油	880	28.9	
											平均値	792	30.3
											基準値	830	27~42

(先生方へ)10月は、クラス分けが必要な物資はありません。  
24日のジョアは、業者による容器回収があります。

\* 10月の行事食 \*

★学校給食くまの日週間 21日~25日(24日:学校給食くまの日)

この1週間は、群馬県産の食材をたっぷり使います!  
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樺東村でとれた食材を使ったメニューです!

- \*くまのねぎこんろっけ…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ッケです。
- \*さつまいもとまいたけのみそ汁…さつまいもは樺東村でとれた「シルクスイート」という品種のもの、まいたけは吉岡町にある「群馬まいだけセンター」のものを使用します。
- \*上州さんびら・こんにゃくサラダ…こんにゃくは渋川市でとれたこんにゃく芋でつくられたものを使用します。
- \*あさりこみ…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…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。
- \*くまの和風カレー…旬のさつまいもや群馬県産のねぎなどが入った、いつものカレーとはひと味違う和風カレーです。
- \*くまの焼きぎょうざ…群馬県産の豚肉とキャベツを使用したぎょうざです。給食センターで焼いているのでパリッとしています。



\* 今月の樺東村の食材 \*

生しいたけ、しめじ  
さといも、さつまいも  
(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、コンテナ室から  
教室まで運ぶ時には気を付けて  
持ちましょう