令和８年　　# １０月 こんだてよていひょう（小学校・保育所）　［給食回数 １９回］　神流町学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 献立名 主食 | 飲み物 | おかず | 食品名 (あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質 | ②無機質 | (みどり) 体の調子を整える ③カロテン | ④ビタミン | (きいろ) 力や熱になる ⑤炭水化物 | ⑥脂質 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | 上段:小学生、下段:園児 | | | |
| 1 | 木 | しらたきどん（むぎごはん） | ぎゅうにゅう | ひじきのピリッとサラダ<br>ヨーグルト<br>食物せんいの日 | たまご<br>とりにく | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>ヨーグルト | にんじん | しらたき ほししいたけ<br>たまねぎ みつば<br>キャベツ きゅうり コーン | むぎ こめ<br>さとう | あぶら<br>ラーゆ | 603<br>463 | 24.3<br>19.0 | 16.3<br>12.9 | 2.0<br>1.5 |
| 2 | 金 | ひれかつ<br>あまからどん（むぎごはん） | ぎゅうにゅう | しおちゃんこスープ<br>オレンジ<br>チーズ　運動会応援献立 | ぶたにく<br>とりにく | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>にら | キャベツ えのきたけ<br>ねぎ にんにく<br>しょうが オレンジ | こめ さとう<br>こむぎこ<br>パンこ | あぶら | 660<br>468 | 26.4<br>18.6 | 19.1<br>14.4 | 2.4<br>2.0 |
| 5 | 月 | 運動会振替休日 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 火 | コッペパン<br>りんごジャム | マスカットヨーグルトドリンク | タルタルソースいりさけメンチ<br>コーンサラダ<br>ラビオリスープ | さけ<br>ぶたにく<br>ベーコン | ヨーグルト | にんじん<br>トマト | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン<br>にんにく | パン ジャム<br>こむぎこ パンこ<br>じゃがいも | あぶら<br>ごま<br>ドレッシング | 592<br>445 | 21.6<br>16.5 | 19.2<br>12.5 | 3.1<br>2.1 |
| 7 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | さばのみぞれに<br>**ポテトサラダ**<br>とうふとわかめのみそしる | さば<br>とうふ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん | きゅうり たまねぎ<br>コーン だいこん | こめ<br>じゃがいも | マヨネーズ | 629<br>502 | 24.9<br>21.1 | 25.2<br>21.7 | 1.7<br>1.6 |
| 8 | 木 | **ハヤシライス（むぎごはん）** | ぎゅうにゅう | アーモンドサラダ<br>**ぶどうゼリー**<br>小３リクエスト献立 | ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク | にんじん | たまねぎ だいこん<br>きゅうり | むぎ こめ<br>じゃがいも<br>ゼリー | あぶら<br>アーモンド | 678<br>521 | 21.7<br>16.6 | 21.4<br>16.8 | 2.0<br>1.7 |
| 9 | 金 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | マーボーどうふ<br>ナムル<br>オレンジ | とうふ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にら<br>ほうれんそう<br>にんじん | ほししいたけ たけのこ<br>にんにく しょうが<br>ねぎ もやし オレンジ | むぎ こめ<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 591<br>444 | 25.1<br>19.2 | 19.1<br>15.0 | 1.9<br>1.7 |
| 13 | 火 | パーカーハウスパン | ぎゅうにゅう | バーガーパティ スライスチーズ<br>ブロッコリーサラダ<br>はるさめスープ | ぶたにく とりにく<br>とうふ | ぎゅうにゅう<br>チーズ | ブロッコリー<br>にんじん<br>ほうれんそう | キャベツ たまねぎ | パン<br>はるさめ | ごま<br>ドレッシング | 627<br>466 | 29.5<br>21.4 | 25.8<br>18.9 | 3.0<br>2.4 |
| 14 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | みそ味チキンカツ<br>おかかあえ<br>あわばただいずのいそに | とりにく かつおぶし<br>さつまあげ<br>だいず あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>ひじき | ほうれんそう<br>にんじん | キャベツ もやし<br>こんにゃく | こめ<br>こむぎこ パンこ<br>さとう | あぶら | 637<br>514 | 27.4<br>22.7 | 23.9<br>20.8 | 2.4<br>2.1 |
| 15 | 木 | ビスキュイパン | ぎゅうにゅう | みそいりミートソーススパゲティ<br>えだまめとチーズのサラダ | たまご<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>トマト | たまねぎ マッシュルーム<br>にんにく キャベツ | パン<br>スパゲティ<br>こむぎこ | バター<br>あぶら ごま<br>ドレッシング | 639<br>541 | 25.6<br>21.0 | 27.3<br>23.0 | 1.5<br>1.2 |
| 16 | 金 | あきのかおりごはん | ぎゅうにゅう | にこみおでん<br>ツナいりごまあえ<br>りんご | あぶらあげ ちくわ<br>さつまあげ ツナ<br>うずらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう | こんにゃく まいたけ<br>えだまめ だいこん<br>ごぼう キャベツ りんご | こめ<br>さとう | ごま | 594<br>454 | 26.5<br>20.4 | 20.7<br>16.0 | 2.3<br>2.0 |
| 19 | 月 | セルフオムライス（ケチャップライス） | ぎゅうにゅう | カレードレッシングサラダ<br>とうふのポタージュ<br>おはなし給食 | ぶたにく<br>たまご<br>とうふ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー | コーン グリンピース<br>たまねぎ キャベツ | こめ<br>さとう | あぶら<br>ドレッシング | 602<br>468 | 23.2<br>18.6 | 21.1<br>17.1 | 2.9<br>2.6 |
| 20 | 火 | コッペパン<br>だいずいり<br>チョコクリーム | ぎゅうにゅう | ぶたにくのこうそうパンこやき<br>かぼちゃサラダ<br>もりのきのこスープ | ぶたにく<br>ウインナー | ぎゅうにゅう<br>チーズ | パセリ<br>かぼちゃ<br>にんじん | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ エリンギ<br>えのきたけ | パン<br>チョコクリーム<br>パンこ | マヨネーズ<br>オリーブあぶら | 682<br>550 | 26.7<br>22.3 | 34.8<br>28.1 | 2.7<br>2.1 |
| 21 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | さんまのかばやき<br>のりずあえ<br>さつまじる | さんま<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>のり | ほうれんそう<br>にんじん | もやし だいこん<br>ねぎ こんにゃく | こめ さとう<br>かたくりこ<br>さつまいも | あぶら<br>ごまあぶら | 648<br>486 | 23.1<br>17.3 | 25.0<br>19.2 | 2.3<br>2.0 |
| 22 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | さばのさいきょうやき<br>あかじゃがのみそいため<br>なめこじる | さば とうふ<br>郷土料理 | ぎゅうにゅう | いんげん | たまねぎ だいこん<br>なめこ ねぎ | こめ<br>あかじゃが<br>さとう | あぶら<br>ごま | 623<br>498 | 23.5<br>19.5 | 21.1<br>18.3 | 1.8<br>1.6 |
| 23 | 金 | ごはん<br>ぐんまの日献立 | ぎゅうにゅう | ぐんまのなっとう ごまあえ<br>きりぼしだいこんのいためもの<br>おっきりこみ　郷土料理 | なっとう あぶらあげ<br>ぶたにく さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう | きりぼしだいこん ねぎ<br>ほししいたけ もやし<br>キャベツ だいこん | こめ<br>さとう<br>おっきりこみめん | あぶら<br>ごま | 638<br>495 | 26.5<br>21.6 | 17.2<br>13.9 | 2.4<br>2.1 |
| 26 | 月 | わかめごはん | ぎゅうにゅう | にこみハンバーグ<br>こんにゃくサラダ<br>じゃがいもとたまねぎのみそしる | ぶたにく とりにく<br>とうふ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | ほうれんそう<br>にんじん | こんにゃく もやし<br>たまねぎ | こめ さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも | ごまあぶら | 602<br>482 | 24.4<br>20.3 | 18.9<br>16.1 | 2.6<br>2.0 |
| 27 | 火 | ココアあげパン | ぎゅうにゅう | トマトオムレツ<br>ごぼうサラダ<br>ワンタンスープ | たまご<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | トマト<br>にんじん<br>にら | キャベツ きゅうり<br>ごぼう ほししいたけ<br>はくさい たまねぎ | パン<br>さとう<br>ワンタン | ココア<br>あぶら ごま<br>ドレッシング | 608<br>495 | 22.7<br>18.1 | 24.5<br>19.9 | 2.8<br>2.2 |
| 28 | 水 | 群馬県民の日 | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 木 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | シーフードカレー<br>わかめサラダ<br>【セレクト】りんごまたはかき | えび いか<br>あさり<br>セレクト給食 | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク | にんじん | たまねぎ にんにく<br>しょうが キャベツ<br>きゅうり りんご かき | むぎ こめ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら | 635<br>484 | 23.1<br>17.7 | 17.2<br>13.4 | 2.5<br>2.2 |
| 30 | 金 | きつねうどん | ぎゅうにゅう | こまツナサラダ<br>かぼちゃむしパン<br>10/31ハロウィン | ぶたにく<br>あぶらあげ ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな<br>ほうれんそう<br>かぼちゃ | だいこん ねぎ<br>キャベツ | うどん<br>さとう<br>こむぎこ | あぶら | 607<br>522 | 24.5<br>20.8 | 21.6<br>18.3 | 2.6<br>2.3 |

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

| 【栄養価】 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 今月の平均値 | 627<br>490 | 24.8<br>19.7 | 22.2<br>17.8 | 2.4<br>2.0 |
| 中学生基準値 | 830 | 27～41.5 | 18.4～27.6 | 2.5未満 |

今月の行事等
10月　1日(木)…食物せんいの日
10月　2日(金)…運動会応援献立
10月　8日(木)…万場小学校3年生リクエスト献立
10月 19日(月)…おはなし給食③
『おもいでいろのねこ』より「オムライス」
10月 23日(金)…10/24学校給食ぐんまの日献立、十三夜
10月 29日(木)…セレクト給食
10月 30日(木)…10/31ハロウィン献立



**10月24日は学校給食ぐんまの日**
10/23の給食では群馬県産食材をたくさん使用した献立や郷土料理が出ます。郷土の良さについて見直し、地域のめぐみに感謝しながら給食を味わいましょう。