令	和了	7年		0月こんだてよ		う(小学	交・保育所)	[給食回数	200]	神流町学				
	曜	<u></u> 主食	飲み物	<u>立 名</u> おかず	食 (あか) 血や肉や ①たんぱく質		(みどり) / ③カロテン	品 体の調子を整える 単ピタミン	そ (きいろ) 力な ⑤炭水化物			たんぱく覧 グラム 小学生	脂質 グラム 、下段	•
1	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ しらたきサラダ (食物せん えびシューマイ	とうふ ぶたにく		にら にんじん	ほししいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しらだき キャベツ きゅうり コーン	むぎ こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま _{ドレッシング}	631 490		20.5 16.7	
2	木	ソースやきそば	ぎゅうにゅう	ポテトサラダ てづくりプリン	ぶたにく	_{ぎゅうにゅう} あおのり	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		あぶら マヨネーズ	595 470	22.4 17.7	24.1 19.0	2.8 2.3
3	金	ひれかつ あまからどん (むぎごはん)		しおちゃんこスープ オレンジ 運動会応援	ぶたにく とりにく	_{ぎゅうにゅう} チーズ		キャベツ えのきたけ ねぎ にんにく	こめ さとう こむぎこ	あぶら		25.9 18.1		
6	月			チーズ	運	動会	振 替 休	しょうが オレンジ 日	パンこ	<u> </u>				
7	火	ミルクパン	マスカット ヨーグルト ドリンク	スパニッシュオムレツ アーモンドサラダ	たまご	ヨーグルト	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	631 516	23.3 19.3	24.4 19.7	2.3 1.9
8	水	あきのかおり ごはん	ぎゅうにゅう	コーンポタージュ にこみおでん ツナいりごまあえ	ベーコン とりにく あぶらあげ ツナ ちくわ	チーズ きゅうにゅう		ごぼう まいたけ えだまめ	こめ さとう	ごま あぶら ごま	587 449		20.7 16.1	
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	りんご さばのみそに わかめサラダ	^{さつまあげ} うずらたまご さば なまあげ	_{ぎゅうにゅう} わかめ	にんじん	こんにゃく りんご キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん		ごまあぶら			23.9 20.6	
10	金	ジャージャー めん	ぎゅうにゅう	ごろごろやさいのみそしる きゅうりともやしのちゅうかあえ ライチゼリー	ぶたにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう		しめじ たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく	さとう ゼリー	あぶら ごま	627 501	26.3 20.7	19.4 15.0	2.8 2.1
14	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	大びグラタン かぼちゃサラダ	えび ベーコン	_{ぎゅうにゅう} チーズ	かぼちゃ にんじん	しょうが もゃし きゅうり コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	かたくりこ パン マカロニ	ごまあぶら あぶら バター			27.5 21.4	
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズトマトスープ タルタルソースいりさけメンチ あさづけ	ひよこまめ さけ さつまあげ	_{ぎゅうにゅう} ひじき	トマト にんじん	だいこん キャベツ きゅうり えだまめ こんにゃく		^{ドレッシング} あぶら ごま	642 514		23.7 20.4	
16	木	おやこどん (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	あわばただいずのいそに ひじきのピリッとサラダ ヨーグルト	だいず あぶらあげ たまご とりにく	_{ぎゅうにゅう} ひじき	にんじん	たまねぎ みつば キャベツ きゅうり	さとう むぎ こめ さとう	あぶら ラーゆ		26.8 20.7	18.7 14.7	
17	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	いかととうふのチリソースに ナムル	こうやどうふ とうふ いか	ヨーグルト ぎゅうにゅう		ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし	むぎ こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	644	29.0	20.7	1.8
20	月	ごはん	ぎゅうにゅう	やきぎょうざ あげじゃがいものそぼろあん こんにゃくサラダ	ぶたにく とりにく ぶたにく とうふ	_{ぎゅうにゅう}		たまねぎ ねぎ グリンピース きゅうり こんにゃく だいこん		ごまあぶら あぶら ごまあぶら	671	22.1	23.8	2.1
21	火	パーカーハウス	≠ 14.3.17.14.24	とうふとわかめのみそしる バーガーパティ えだまめサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ		ごま ドレッシング				
22	лk	パン ごはん		ポトフさばのしおやき	さば とうふ	ぎゅうにゅう	いんげん	キャベツ しめじ たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ	あぶら ごま	631	24.4	22.6	2.4
		ハヤシライス	ぎゅうにゅう	けんちんじる カレードレッシングサラダ	##±料理 /ぶたにく	ぎゅうにゅう		しいたけ たまねぎ キャベツ	さとう むぎ こめ	あぶら			19.8 21.5	
23	金	(むぎごはん) 小2リ: ごはん	クエスト南	オレンジ 立 ぐんまのなっとう ごまあえ	なっとう あぶらあげ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン オレンジ きりぼしだいこん ねぎ	じゃがいも <u>さとう</u> こめ	_{ドレッシング} あぶら	494	16.7	16.8	1.4
24		ぐんまの日献立 セルフオムライス		きりぼしだいこんのいために おっきりこみ ^{郷土料理} コーンサラダ	ぶたにく さつまあげ) ぶたにく			ほししいたけ もやし キャベツ だいこん コーン グリンピース	おっきりこみめん	ごま あぶら	484	20.4	13.2	1.8
27	月	(ケチャップライス)	ぎゅうにゅう	とうふのポタージュ	たまご とうふ ベーコン			たまねぎ キャベツきゅうり		ごま ドレッシング			20.5 16.4	
28	火			ほきフライおくたのソース	ほき		民 の 日ほうれんそう	きゃし えのきたけ	こめ さとう	あぶら				
29	水	ごはん	ぎゅうにゅう	のりずあえ えのきのみそしる あかじゃがカレー	とうふ	のり	にんじん	たまねぎ たまねぎ にんにく	こむぎこ パンこ じゃがいも	Ē			19.7 15.2	
30	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チーズサラダ 【セレクト】りんごまたはかき こまつなサラダ	ウインナー	チーズ スキムミルク	プロッコリー	しょうが キャベツ りんご かき たまねぎ にんにく	あかじゃが	ごま ドレッシング			19.2 14.9	
31		ナポリタン スパゲティ		チョコチップいりパンプキンケーキ ハロウィン	ツナ たまご	さ ゆンにゆつ	にんじん こまつな	マッシュルーム キャベツ	スパクティ さとう チョコチップ	あぶら バター 【栄養価】	504	17.6	24.7 19.2	2.0
	••••			1の内容が一部変更になること ***・*********************************						【未食画】 月の平均値 注(中学年)	488	19.4 21.1	21.8 17.3 14.4	2.3 1.9
	<i>_</i> ,130	10月 10月 10月	2日(2 3日(3 10日(3	木)…万場小学校3年生リクエス 金)…運動会応援献立 金)…世界の料理シリーズ「中[玉」					至(中字中) 基準値 (育所(幼児) 基準値	650 490	~ 32.5 15.9	21.6 10.9 ~ 16.3	未満 1.5
		10月	24日(木)…万場小学校2年生リクエス 金)…学校給食ぐんまの日 木)…セレクト給食	::: 群馬県産 入っている	ます。郷土の.			S	3 ••• 🕸	8		10000	
••••					:			フ。 						