



今月の給食目標：地域の食材を知ろう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
2	月	ごはん	牛乳	★レバーとポテトのケチャップ和え えのきのみそ汁 チンゲン菜のおひたし	豚しほり 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい	しょうが えのき たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも かたくり粉	油	747	27.7	魚
3	火	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	たこナゲット(2) ワンタンスープ 枝豆サラダ	たこ いか たら 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ えだまめ だいこん きゅうり コーン	パン ワンタン チョコクリーム	油 ドレッシング ごま	821	32.2	きのこ
4	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ツナサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油	768	25.8	豆
5	木	ロールパン	牛乳	オムレツデミグラスソースかけ カレースープ 花野菜サラダ	たまご 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	814	29.6	海藻
6	金	ごはん	牛乳	いわしのつみれ(タレ) 豚汁 ほうれん草のごまマヨネーズ和え ミニりんごゼリー	豚肉 油揚げ いわし	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま /アイガク マヨネーズ	763	28.8	果物
10	火	小さめ 黒パン	シヨア フルーベリー	チキンナゲット(2) パンネのクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉 ベーコン	シヨア 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン パンネ じゃがいも	油 ドレッシング	810	29.8	海藻
11	水	ごはん	牛乳	ホキみそフライ ごま汁 コーン入り磯煮	ホキ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん えのき こんにゃく コーン だけのこ	ごはん パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	778	25.8	豆
12	木	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグアップルソース ラビオリスープ 大根サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ だいこん きゅうり	パン 砂糖 小麦粉	ドレッシング	782	31.7	果物
13	金	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	ごはん 小麦粉 かたくり粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油	752	31.5	魚
16	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	厚焼きたまご じゃがいもの黄金煮 浅漬け	たまご 厚揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも		773	28.9	果物
17	火	ロールパン	牛乳	揚げじゃがいものそぼろあん キャベツスープ ライチジュレミックス	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ パイン もも みかん	パン 砂糖 じゃがいも かたくり粉 ゼリー	油	855	26.9	きのこ
18	水	わかめ ごはん	牛乳	★さわらのスタミナダレかけ 藤岡ねぎのみそけんちん♣ ほうれん草のごま和え ミニアセロラゼリー	さわら 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ゼリー	ごま油 ごま	748	31.0	豆
19	木	ミルクパン	牛乳	さつまいものシチュー♣ キャベツとツナのサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	パン さつまいも	油 ドレッシング	794	30.4	海藻
20	金	パック 中華めん	牛乳	春巻き みそラーメンスープ パンパンジーサラダ	豚肉 なた 鶏肉	牛乳	にんじん にら	もやし たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 春雨	油 ドレッシング	784	28.9	魚
23	月	「学校給食ぐんまの日」献立 かみなり ごはん	牛乳	さばの文化干し とっちゃんげ汁♣ 小松菜のごま和え	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ キャベツ こんにゃく	ごはん 砂糖 すいとん さといも	油 ごま	807	37.4	海藻
24	火	ゆめロール	牛乳	★チキンの香草揚げ 肉団子のスープ ほうれん草サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ コーン	パン 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	油 ドレッシング	902	34.5	果物
25	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース こしね汁♣ 小松菜ののり酢和え	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	こんにゃく しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま油	769	29.3	魚
26	木	こめっこばん	牛乳	トマト味の肉団子(2) ABCスープ チーズサラダ ミニピーチゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	パン マカロニ じゃがいも ゼリー	ドレッシング	754	30.9	きのこ
27	金	ごはん	牛乳	ホルモン揚げ(2) おつきりこみ ほうれん草のオイル和え	竹輪 豚肉 かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 うどん パン粉	油	791	28.4	芋
30	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 切り干し大根のあえ物 ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	豚肉	牛乳 スチミアク ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きりぼしだいこん	麦ごはん じゃがいも 砂糖 (乳代替) ゼリー	油 ごま油	803	25.0	豆
31	火	せわりパン	牛乳	フランクフルト(タレ) かぼちゃのポターージュ グリーンサラダ	フランクフルト 鶏肉	牛乳 スチミアク 生クリーム	かぼちゃ パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖	ドレッシング	804	31.1	魚

★印は新メニューです。 ♣印は旬の食材を使ったメニューです。 太字は、藤岡市産野菜です。 ※材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

10月分給食費の口座振替日は
10月31日(火)です。

・・・今月のふじおか産野菜・・・

ねぎ (18日 藤岡ねぎのみそけんちん・23日 とっちゃんげ汁)

《月平均》
塩分 3.3g
脂質 23.1g