

令和6年度

今月の給食目標：地域の食材を知ろう

10月分 予定献立表


 藤岡市学校給食センター
 <A献立> 小学校・県立特別支援学校用

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となる食品		熱量	蛋白	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	おかず	1群 たんばく質	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	kcal (上：小学 下：中学)	g	
1	火	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ラビオリスープ わかめとこんにゃくのサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン こんにゃく	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター ドレッシング	585 787	27.0 35.3	果物
2	水	かみなりごはん	牛乳	照り焼きつくね(2) すまし汁 小松菜サラダ (中高) ミニりんごゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ ツナ なると	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう しいたけ たまねぎ えのき キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 ゼリー	ごま油	602 758	23.2 27.0	芋
3	木	バーカーハウス	牛乳	★こまひフライレモンソース ワタンスープ コーンサラダ	こまひ 豚肉	牛乳	にんじん	もやし キャベツ だいこん きゅうり コーン レモン ねぎ	パン 片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	640 810	25.1 30.8	豆
4	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー チキンサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご きゅうり オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	599 771	19.8 24.1	小魚
7	月	ごはん	牛乳	アジフライ 凍り豆腐のみそ汁 おかかマヨネーズ和え	アジ 豚肉 凍り豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 パセリ マヨネーズ	629 801	25.7 30.9	きのこ
8	火	コッペパン りんごジャム	牛乳	ポテトカップグラタン ABCスープ しらたきサラダ	ハム 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム じゃがいも マカロニ	ドレッシング	585 811	19.7 26.3	魚
9	水	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) マーボー豆腐 春雨サラダ ミニアセロラゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 小麦粉 春雨 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	658 809	24.8 30.0	果物
10	木	ロールパン	ジョア ブルー ベリー	フィレオチキン さつまいものシチュー ♣ ブロッコリーサラダ	鶏肉 ウインナー	ジョア 牛乳	にんじん ちんげんさい ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン 片栗粉 さつまいも	油 ドレッシング	649 896	23.5 31.6	豆
11	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー 大根ツナサラダ グレープフルーツ	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 だいこん きゅうり グレープフルーツ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	608 781	20.2 24.8	海藻
15	火	ミニココア あげパン	牛乳	秋野菜のペンネ ♣ アーモンドサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ なす にんにく キャベツ コーン マッシュルーム	パン 砂糖 パンネ (乳代替)ゼリー	油 アーモンド	653 743	21.3 24.6	卵
16	水	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2中高3) 豚キムチ煮 ぶどうゼリーミックス	豚肉	牛乳	にんじん にら	はくさい キャベツ ねぎ もやし ごぼう たまねぎ パイン もも みかん	ごはん 砂糖 小麦粉 ゼリー	油	610 807	19.7 25.1	芋
17	木	バーカーハウス	牛乳	ハンバーグバーベキューソース 旬の野菜スープ ♣ コールスローサラダ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ りんご はくさい きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ さつまいも	ドレッシング	614 790	24.4 30.7	海藻
18	金	ごはん	牛乳	食育の日「まごわやさしい」献立 さわらの西京焼き とちやなげ汁 ひじきの磯煮	さわら 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ ごぼう えだめ だいこん ししいたけ こんにゃく れんこん	ごはん 砂糖 さといも 砂糖 小麦粉	油 ごま	631 807	26.6 32.9	果物
21	月	バック中華麺	牛乳	春巻き 担々麺スープ パンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく たまねぎ しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖 春雨 小麦粉	油 ごま油 ドレッシング	675 859	26.8 33.8	芋
22	火	ミルクパン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース カレースープ 野菜のマリネ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	コーン もやし たまねぎ キャベツ	パン ジャム 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	647 862	25.8 33.2	果物
23	水	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ漬け じゃがいもの南蛮煮 白菜の浅漬	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい こんにゃく きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	626 801	24.7 30.2	きのこ
24	木	ゆめロール	牛乳	学校給食ぐんまの日「おっさりこみ」献立 ぐんまちゃんのだまご焼き 藤岡野菜のおっさりこみ ♣ ほうれん草のサラダ ミニこんにゃくゼリー	たまご 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん キャベツ コーン	パン 小麦粉 ゼリー	ドレッシング	597 815	24.8 32.2	海藻
25	金	ごはん	牛乳	ルーローハンの具 わかめスープ チョレギサラダ スイートポテト	豚肉 ハム なると 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん にら	ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 さつまいも じゃがいも	油 ごま油 ドレッシング	611 763	25.3 30.5	魚
29	火	小さめ ココアパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ チーズサラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	パン 砂糖 スパゲッティ	油	587 869	23.8 34.1	芋
30	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース 大根と豚肉のスープ ほうれん草のオイル和え ミニピーチゼリー	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ だいこん しょうが キャベツ	ごはん 砂糖 春雨 ゼリー	油	607 780	23.9 29.7	海藻
31	木	小さめ ロールパン	牛乳	図書コラボ献立「14ひきのかぼちゃ」 チキンナゲット(小2中高3) ★かぼちゃスープ 大根サラダ ♣ チョコクレープ	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり コーン	パン 砂糖 米粉	バター ドレッシング	619 855	24.3 33.0	果物

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ららん藤岡より～

・なす(15日 秋野菜のペンネ)

・ねぎ だいこん

・(24日 藤岡野菜のおっさりこみ)

～藤岡北高等学校より～

・だいこん

(31日 大根サラダ)

★ 10月24日 おっさりこみ献立 ★

毎年10月24日は「学校給食ぐんまの日」です。地場産物や郷土料理を味わい、群馬のすばらしさを知るきっかけとなるよう制定された日です。

当日は、藤岡市産の野菜を使った郷土料理のおっさりこみ、県産小麦を使用したパン、県産牛乳、県産鶏卵のたまご焼き、県産こんにゃくのゼリーを提供します。

★ 10月24日

ミニこんにゃくゼリー★

株式会社マンナンライフ

より、群馬県特産の

こんにゃくを使ったゼリー

の無償提供があります。

★ 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。

* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

《月平均》
 ・塩分(小) 2.5g (中) 3.2g
 ・脂質(小) 19.5g (中) 23.5g