



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 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	おかず	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	ミルクパン	牛乳	鶏肉のマーメレードソース 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	コーン もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	862	33.2	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 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	758	27.0	芋
3	木	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 しらたき コーン	パン ジャム じゃがいも マカロニ	ドレッシング	811	26.3	魚
4	金	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 ノイグ マネズ	801	30.9	きのこ
7	月	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 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	763	30.5	魚
8	火	バーカーハウス	牛乳	★こまひフライレモンソース ワタナスープ 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	810	30.8	豆
9	水	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	771	24.1	小魚
10	木	ロールパン	ショア フル バー	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	ショア 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	896	31.6	きのこ
11	金	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	809	30.0	果物
15	火	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	790	30.7	海藻
16	水	ごはん	牛乳	しゅうまい(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	807	25.1	芋
17	木	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 ペンネ (乳代替)ゼリー	油 アーモンド	743	24.6	卵
18	金	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	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 えだまめ だいこん ししいたけ こんにゃく れんこん	ごはん さといも 砂糖 小麦粉	油 ごま	807	32.9	果物
21	月	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	801	30.2	きのこ
22	火	せわりパン	牛乳	スラッピーショー 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	787	35.3	果物
23	水	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	781	24.8	豆
24	木	学校給食ぐんまの日「おっさりこみ」献立 ゆめロール	牛乳	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 だいじん キャベツ コーン	パン 小麦粉 ゼリー	ドレッシング	815	32.2	海藻
25	金	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	859	33.8	芋
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 しめじ にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	パン 砂糖 スパゲッティ	油	869	34.1	魚
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	780	29.7	海藻
31	木	図書コラボ献立「14ひきのかぼちゃ」 小さめ ロールパン	牛乳	チキンナゲット(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 だいじん きゅうり コーン	パン 砂糖 米粉	バター ドレッシング	855	33.0	果物

★今月の藤岡産野菜★
～らん藤岡より～
・なす(17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3.2g
・脂質23.5g