

令和7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になる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		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	水	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(小2中高3) 豚キムチ煮 パンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん	はくさい ねぎ もやし キャベツ ごぼう しらたき きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ドレッシング	589 781	23.2 30.0	豆
2	木	ミニココア 揚げパン	牛乳	ペンネのミートソース煮 かいそうサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	豚肉	牛乳 ヨーグルト かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく だいこん コーン	パン 砂糖 ペンネ (乳代替)ゼリー	油 ドレッシング	668 755	23.2 27.3	魚
3	金	わかめごはん	牛乳	いわしの梅煮 ♣ 凍り豆腐のみそ汁 おかかマヨネーズ和え	いわし 豚肉 凍り豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ 梅	ごはん 砂糖 じゃがいも	ノイグ マネー	621 757	24.8 28.8	果物
6	月	お月見献立 ごはん	牛乳	うさぎハンバーグおろしソース お月見汁 ♣ 小松菜サラダ お月見ゼリー	鶏肉 豚肉 タラ ツナ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ だいこん えのき キャベツ	ごはん 砂糖 さといも 片栗粉 ゼリー	ごま油	588 758	23.1 29.3	海藻
7	火	バックうどん	牛乳	さつま芋のかき揚げ ♣ ★けんちんうどんの汁 ほうれん草のオイル和え	油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ねぎ 干しいたけ だいこん ごぼう もやし たまねぎ	うどん 小麦粉 さつまいも	油	588 748	18.8 22.8	卵
8	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー マカロニサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく しょうが きゅうり オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 ノイグ マネー	617 792	21.3 26.1	魚
9	木	ミルクパン	牛乳	揚げじゃがいものそばろあん ABCスープ ★バナナコッタフルーツ和え	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	グリーンピース たまねぎ キャベツ コーン もも みかん パイン	パン マカロニ じゃがいも 片栗粉 砂糖 バナナコッタ	油	648 888	22.2 29.3	豆
10	金	目の愛護デー ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 なめこのみそ汁 おびたし ブルーベリータルト	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが だいのこ えだまめ たまねぎ キャベツ ブルーベリー	ごはん 砂糖 米粉	油	633 786	24.1 29.2	芋
14	火	ロールパン	ジョア	チキンナゲット(小2中高3) さつま芋のシチュー ♣ 野菜のマリネ	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 きゅうり 黄パプリカ	パン 砂糖 さつま芋 小麦粉 パン粉	油	649 879	24.6 30.8	きのこ
15	水	ごはん	牛乳	チキンたれカツ 大根と豚肉のスープ もやしのナムル	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	レモン ねぎ だいこん しょうが もやし	ごはん 砂糖 春雨 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ドレッシング	663 832	22.6 27.3	海藻
16	木	図書ラボ献立「ワタナベさん」 ロールパン	牛乳	★ワタナベさんのナポリタン コーンサラダ グレープフルーツ	ウインナー	牛乳	ピーマン ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ キャベツ コーン グレープフルーツ	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	638 872	21.2 27.6	魚
17	金	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	さばの一夜干し ♣ 豚汁 塩こんぶ和え	さば 豚肉 豆腐 昆布	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	585 748	28.8 35.5	果物
20	月	ごはん	牛乳	ルーローハンの具 春雨スープ チキンサラダ 角チーズ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にら にんじん	ねぎ 干しいたけ たまねぎ だいのこ しょうが にんにく だいこん コーン キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	586 748	26.3 32.2	芋
21	火	パーカー ハウス	牛乳	野菜クロック ★コーンポタージュ キャロットラペ	ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム スライス	にんじん パセリ	コーン たまねぎ グリーンピース レモン	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	686 843	23.2 27.6	豆
22	水	麦ごはん	牛乳	秋野菜カレー ♣ 水菜と大根のサラダ ♣ オレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	なす たまねぎ しょうが にんにく だいこん みずな コーン オレンジ	麦ごはん さつまいも じゃがいも	油 ドレッシング	594 763	17.4 20.9	魚
23	木	味めぐり～ハンガリー～ ミルクパン	牛乳	グリルチキン(2) ★グヤーシュ グリーンサラダ チョコクレープ	鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ 黄パプリカ レモン	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	オリーブ油 バター ドレッシング	647 823	27.6 34.1	小魚
24	金	学校給食ぐんまの日 ごはん	牛乳	厚焼きたまご 藤岡野菜のおっきりこみ ♣ 白菜の浅漬け 群馬の納豆	たまご 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん しいたけ はくさい きゅうり	ごはん さといも おっきりこみうどん		594 748	25.0 29.6	種実
27	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) マーボー豆腐 チョレギサラダ ミニこんにゃくゼリー(杏仁ミルク)	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん 小麦粉 片栗粉 ゼリー	油 ドレッシング	607 757	25.4 30.6	果物
29	水	ごはん	牛乳	ほっけフライ ごま汁 れんこん入りきんぴら ♣	ほっけ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ しらたき ごぼう れんこん しいたけ	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	615 782	24.4 29.3	海藻
30	木	コッペパン 黒豆きなこ クリーム	牛乳	オムレツデミグラスソースかけ ラビオリスープ ♣ しらたきサラダ	たまご 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ コーン きゅうり しらたき	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 黒豆きなこクリーム	ごま油	612 820	22.0 29.1	大豆
31	金	ごはん	牛乳	★チーズ風ソース入りハンバーグ かぼちゃのみそ汁 おかか和え	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん 砂糖		600 775	24.8 30.9	きのこ

★ 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) 2.4g
(中) 3.1g

・脂質(小) 20.0g
(中) 23.6g

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ らん藤岡より ～

- ・なす(22日 秋野菜カレー)
- ・だいこん(22日 水菜と大根のサラダ)
- ・きゅうり(30日 しらたきサラダ)

～ 藤岡北高等学校より ～

- ・みずな(22日 水菜と大根のサラダ)
- ・だいこん(24日 藤岡野菜のおっきりこみ)
- ・ねぎ(24日 藤岡野菜のおっきりこみ)
- ・キャベツ(30日 ラビオリスープ)

毎年
10月24日は
「学校給食
ぐんまの日」