



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 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	水	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(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	781	30.0	豆
2	木	味噌ぐり~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	823	34.1	小魚
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	ハエッグ マヨネーズ	757	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 ごまつな 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	758	29.3	海藻
7	火	ミルクパン	牛乳	揚げじゃがいものそぼろあん ABCスープ ★パン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 パンナコッタ	油	888	29.3	豆
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 ハエッグ マヨネーズ	792	26.1	魚
9	木	バックうどん	牛乳	さつまいものかき揚げ ♣ ★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 ほうれん草 かぼちゃ	ねぎ 干しいだけ 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	748	22.8	卵
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 おひたし 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 ほうれん草	しょうが だいのこ えだまめ なめこ たまねぎ キャベツ ブルーベリー	ごはん 砂糖 米粉	油	786	29.2	芋
14	火	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	755	27.3	魚
15	水	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	757	30.6	果物
16	木	ロールパン	ジョア	チキンナゲット(3) さつまいものシチュー ♣ 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 さつまい 小麦粉 パン粉	油	879	30.8	きのこ
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 昆布	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 じゃがいも	油 ごま	748	35.5	卵
20	月	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 ほうれん草	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	832	27.3	海藻
21	火	図書コラボ献立「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	872	27.6	魚
22	水	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 干しいだけ 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	748	32.2	芋
23	木	パーカー ハウス	牛乳	野菜コロッケ ★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 片栗粉	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	843	27.6	豆
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	油	748	29.6	種実
27	月	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	782	29.3	海藻
29	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 ほうれん草 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	763	20.9	魚
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	820	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 ほうれん草 かぼちゃ ごまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん 砂糖	油	775	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3.1g ・脂質23.6g

★ 今月の藤岡産野菜 ★  
～らん藤岡より～  
・なす(29日 秋野菜カレー)  
・だいこん(29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～  
・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)  
・みずな(29日 水菜と大根のサラダ)  
・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」