



# 令和4年10月給食献立予定表

群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成：管理栄養士 鈴木 真佐子）



## ◎今月の給食目標 【すききらいをなくそう】

日 曜	こんだてめい			しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象			
	※献立内にある(2)はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字のメニューは今月より登場した新メニューです。			(あ か)	(き い ろ)	(み ど り)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	キロカロリー	グラム	グラム	グラム
10月給食 小学校19回										
3	月	さくらごはん	とりのから揚げ(2) じゃこ入り和風サラダ 牛乳	牛乳, わかめ 鶏のから揚げ ちりめんじゃこ 豚肉, 豆腐, 油揚げ	ごはん, 油, ドレッシング, さとう ごま油, こんにやく	キャベツ, きゅうり にんじん, 干しいたけ ごぼう, 長ねぎ	688	29.1	29.7	2.5
4	火	ごはん	まーぼーにく 麻婆肉じゃが シルバーサラダ りんご 牛乳	牛乳, 豚肉, ハム	ごはん, じゃがいも 油, さとう, 片栗粉 はるさめ, ドレッシング マヨネーズ	にんじん, たまねぎ さやいんげん, にんにく きゅうり, コーン, りんご	656	18.7	21.9	1.7
5	水	なめし菜飯	さばの文化干し 切り干し大根の煮物 牛乳	牛乳, 魚(サバ) 油揚げ, ひじき もずく, 豆腐	ごはん, さとう 油	切り干しだいこん, にんじん 干しいたけ, えのきたけ 長ねぎ	651	26.0	26.3	3.2
6	木	ココアパン	チキンナゲット(2) きのこのマリネ風サラダ 牛乳	牛乳, チキンナゲット ハム, あさり	パン, 油, さとう じゃがいも バター	きゅうり, ぶなしめじ エリンギ, たまねぎ, にんにく にんじん, キャベツ, パセリ	672	28.4	27.5	3.6
7	金	ごはん	じゃーじゃんどらふ 家常豆腐 くらげの中華風和え物 牛乳	牛乳, 豚肉 厚揚げ, わかめ 中華くらげ	ごはん, さとう 油, ごま油 片栗粉, ドレッシング	にんじん, たまねぎ チンゲンサイ, 干しいたけ たけのこ, しょうが にんにく, きゅうり, キャベツ	617	23.9	18.8	2.0
11	火	ごはん	あじの竜田揚げ 大豆サラダ 牛乳	牛乳, 魚(アジ) 大豆, ツナ, 豚肉	ごはん, 油, ドレッシング, さとう ごま油, こんにやく	きゅうり, キャベツ, ごぼう だいこん, にんじん, 長ねぎ	643	31.0	23.7	1.8
12	水	ミルクパン	ブラウンシチュー ブロッコリーのマスタードサラダ 牛乳	牛乳, 豚肉 ハム, ヨーグルト	パン, じゃがいも 油, ドレッシング さとう	にんじん, たまねぎ グリーンピース, ブロッコリー きゅうり	678	29.6	24.5	3.4
13	木	ごま味噌ラーメン	とうふシューマイ(2) 牛乳	牛乳, 豚肉, とうふシューマイ わかめ, ツナ	中華めん, ごま油 ごま, ドレッシング	にんじん, たまねぎ, もやし コーン, にら, にんにく しょうが, キャベツ	651	29.3	24.4	3.7
14	金	ごはん	とりにく 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 いかくんサラダ 牛乳	牛乳, 鶏肉 さきいか, 昆布	ごはん, 油, さつまいも はちみつ, ごま油 ごま	長ねぎ, たまねぎ, にんじん パプリカ, だいこん きゅうり, オレンジ	626	20.7	17.3	1.6
17	月	わかめごはん	チキンのカチャトーラ風 牛乳	牛乳, 鶏肉 ハム, わかめ	ごはん, 油, さとう, ドレッシング じゃがいも	トマト缶, ぶなしめじ たまねぎ, ズッキーニ にんにく, キャベツ, にんじん きゅうり, さやいんげん	601	23.7	23.1	3.5
18	火	ごはん	ぶりの照り焼き もやしの和風ソテー 牛乳	牛乳, 魚(ブリ) さつま揚げ 油揚げ, 鶏肉	ごはん, 片栗粉 油, ごま油 こんにやく	もやし, にんじん ぶなしめじ, はくさい 干しいたけ, 長ねぎ にんにく	671	33.1	26.7	2.2
しょくいくの日こんだて										
19	水	くり栗ごはん	いもに 芋煮 れんこんサラダ わせ 牛乳	牛乳, 豚肉, ツナ	ごはん, さとう こんにやく さとう, マヨネーズ ドレッシング	栗, だいこん, まいたけ 長ねぎ, れんこん, にんじん きゅうり, みかん	625	21.2	18.5	2.2
20	木	きつねうどん	ちくわの磯辺揚げ ごまみそ和え 牛乳	牛乳, 鶏肉 油揚げ, ちくわ 焼きハム	うどん, さとう 油, こんにやく ごま, ねりごま ごま油	にんじん, 長ねぎ 干しいたけ, こまつな キャベツ, みずな	650	28.7	24.7	3.7
21	金	むぎ麦ごはん	ルーローハンの具 ゆで野菜 牛乳	牛乳, 豚肉 うずら卵, 豆腐 糸かまぼこ	ごはん, 油, さとう, 片栗粉 ごま油, ごま	たまねぎ, しょうが にんにく, にんじん こまつな, もやし しいたけ, 長ねぎ	667	30.6	22.9	2.6
がっこうきゅうしょくぐんまのひこんだて										
24	月	じょうしゅう 上州かみな りごはん	さんまの紅葉煮 秋野菜のサラダ(和風ドレッシング) 牛乳	牛乳, 魚(サンマ) ハム, 油揚げ	ごはん おきりこみめん	れんこん, かぼちゃ ぶなしめじ, にんじん だいこん, ごぼう, はくさい 長ねぎ	674	27.0	25.9	3.8
25	火	青割りコッパパン	スラッピージョー おいもサラダ 牛乳	牛乳, 豚肉 ソーセージ	パン, 油, さとう じゃがいも さつまいも マヨネーズ, ドレッシング	たまねぎ, きゅうり にんじん, コーン チンゲンサイ	635	25.4	28.6	3.4
26	水	ごはん	とうふ 豆腐ハンバーグ すみそあえ とうにゅうとんじる 牛乳	牛乳, 豆腐バーグ ほぐしささ身 豚肉, 豆乳, 豆腐	ごはん, さとう 片栗粉, さとう こんにやく, 油	キャベツ, きゅうり, ごぼう だいこん, にんじん, 長ねぎ	645	26.0	21.8	2.6
読書週間こんだて(11月2日まで)										
27	木	むぎ麦ごはん	チキンカツカレー ほうれん草のごま和え 牛乳	ジョア, 豚肉 チキンカツ	ごはん, 油, じゃがいも, ごま, さとう	にんじん, たまねぎ にんにく, しょうが, もやし, ほうれん草, りんご	695	20.4	18.9	2.5
31	水	くる黒パン	かぼちやのポターージュ 豆とツナのサラダ 牛乳	牛乳, 大豆 ツナ	パン, ドレッシング マヨネーズ	かぼちや, たまねぎ えだまめ, きゅうり キャベツ, みかん	612	22.7	22.5	2.6

### 読書週間こんだてについて

10月27日から読書週間がはじまります。そこで給食では、10月27日から11月2日まで、メディアルームにある本の中から4さつを選び、お話に登場する食べ物を使った「読書週間こんだて」を実施します。お昼の放送では、こんだての説明とあわせて、本の紹介もしますので、楽しみにしてください！

