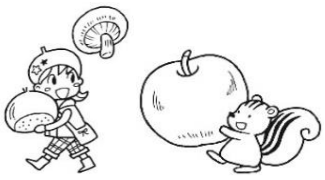

令和5年10月 給 食 献 立 予 定 表

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（あか）	（きいろ）	（みどり）	小学3･4年 対象 エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		※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。			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２１回											
2	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐　秋野菜のサラダ（ごまｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 早生みかん	牛乳，豆腐，豚肉 ツナ	ごはん，油 さとう，片栗粉 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん，たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ，にんにく，れんこん みずな，エリンギ，みかん	650	23.7	25.1	1.6
3	火	こめっこぱん	牛乳	ミートボール（2）わかめマリネサラダ キャロットスープ	牛乳，ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ わかめ，いか ベーコン	パン，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さとう，じゃがいも バター	キャベツ，きゅうり，コーン にんじん，たまねぎ，ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	623	27.6	24.4	3.4
4	水	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き　切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳，魚（サワラ） 油揚げ，ひじき 豚肉，豆腐	ごはん，さとう 油，じゃがいも	こんにゃく，にんじん 切り干しだいこん，ごぼう 干ししいたけ，だいこん 長ねぎ	644	31.2	20.3	3.3
5	木	わかめごはん	牛乳	グリルチキン　***里芋のサラダ*** 和風ジンジャースープ	牛乳，わかめ， 鶏肉，かつお節	ごはん，さといも マヨネーズ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，油	にんにく，たまねぎ，みずな キャベツ，にんじん，しょうが	637	25.9	26.5	2.6
6	金	五目うどん	牛乳	かぼちゃとさつま芋のかき揚げ きゅうりのおかか和え	牛乳，鶏肉 生揚げ，昆布 味付けおかか	うどん，さつまいも さとう，油，ごま油	かぼちゃ，にんじん，長ねぎ 干ししいたけ，こまつな きゅうり，はくさい	678	26.2	26.0	3.3
10	火	ごはん	牛乳	八宝菜　切り干し大根の中華和え　アセロラｾﾞﾘｰ	牛乳，豚肉 いか	ごはん，油 片栗粉，ごま油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，ごま さとう	にんじん，はくさい，たけのこ チンゲンサイ，たまねぎ きくらげ，しょうが，きゅうり 切り干しだいこん，だいこん	637	19.2	24.4	1.5
11	水	ごはん	牛乳	さばの味噌煮　ほうれん草のごま和え　きのこ汁	牛乳，魚（サバ） 豆腐，豚肉	ごはん，ごま さとう，油	もやし，ほうれん草 にんじん，ぶなしめじ えのきたけ，なめこ，長ねぎ	670	27.4	27.1	1.8
12	木	食パン	牛乳	キャベツメンチカツ　ｱｽﾊﾟﾗとポテトのサラダ ウインナースープ	牛乳，メンチカツ ハム，ウインナー	パン，油 じゃがいも マヨネーズ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ，アスパラ にんじん，コーン チンゲンサイ	688	25.1	35.5	3.7
13	金	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め　もやしのごま酢和え りんご	牛乳，豚肉 生揚げ，わかめ	ごはん，油 さとう，ごま	ピーマン，キャベツ にんじん，干ししいたけ たけのこ，しょうが，もやし きゅうり，りんご	613	24.3	20.1	1.8
16	月	きつねうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ　いかくんサラダ	牛乳，鶏肉 油揚げ，ちくわ さきいか，昆布	うどん，さとう 油，ごま油，ごま	にんじん，長ねぎ 干ししいたけ，こまつな だいこん，きゅうり	648	28.5	24.8	3.6
17	火	チキンピラフ	牛乳	ドリア風ソース　大豆サラダ　ヨーグルト	牛乳，ベーコン 大豆，ツナ ヨーグルト	ごはん，バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，さとう ごま油	たまねぎ，ぶなしめじ コーン，にんじん，ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり，キャベツ	649	23.2	19.0	3.5
18	水	ﾂｲｽﾄﾛｰﾙパン	牛乳	チキンナゲット（2） じゃがいもとハムのﾎｯﾄｻﾗﾀﾞ　野菜たっぷりｽｰﾌﾟ	牛乳，ナゲット ハム，鶏肉	パン，じゃがいも 油，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ，ブロッコリー にんにく，だいこん にんじん，さやいんげん	661	26.6	30.2	3.2
しょくいくの日(学校給食ぐんまの日)こんだて 19	木	上州かみなりごはん	牛乳	さんまの紅葉煮　ごま味噌和え　おきりこみ（醤油）	牛乳，魚（サンマ） 焼きハム，油揚げ	ごはん，，ごま さとう，ごま油 おきりこみめん さといも	こんにゃく，キャベツ みずな，だいこん，にんじん ごぼう，はくさい 干ししいたけ，長ねぎ	648	25.5	23.9	3.5
20	金	ごはん	牛乳	肉じゃが　ごぼうサラダ　早生みかん	牛乳，豚肉，ツナ	ごはん，さとう じゃがいも，油 ごま，マヨネーズ	しらたき，にんじん たまねぎ，ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ，ごぼう きゅうり，みかん	634	21.5	20.1	1.7
23	月	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き　白菜のぱりぱり和え　さつま汁	牛乳，鶏肉 揚げちりめん	ごはん，さとう 片栗粉，ごま油 さつまいも，油	こんにゃく，きゅうり はくさい，たくあん漬け ごぼう，だいこん，にんじん 長ねぎ	652	27.7	24.3	3.1
24	火	ﾂｲｽﾄﾛｰﾙパン	牛乳	ポークビーンズ　ｷｬﾍﾞﾂのマスタードサラダ りんご	牛乳，豚肉 大豆，いか ツナ	パン，じゃがいも 油，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さとう	にんじん，たまねぎ にんにく，キャベツ きゅうり，りんご	623	25.0	25.0	2.7
25	水	ごはん	牛乳	豚丼の具　とうふシューマイ（2） しゃきしゃきｻﾗﾀﾞ（野菜いっぱい和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳，豚肉 とうふシューマイ	ごはん，さとう 油，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しらたき，たまねぎ ぶなしめじ，しょうが 切り干しだいこん，れんこん コーン，きゅうり	680	24.4	25.6	2.1
26	木	ごはん	牛乳	ぶりの塩糀漬け　揚げじゃが芋のそぼろあん もずく汁	牛乳，魚（ブリ） 豚肉，もずく 豆腐	ごはん，油 皮付きポテト さとう，片栗粉	にんじん，たまねぎ しょうが，えのきたけ，長ねぎ	691	28.8	27.9	1.7
読書週間こんだて(11月1日まで) 27	金	玄米ごはん	牛乳	カレー　ブロッコリーのサラダ（和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） ***もものフルーツジュレ***　「給食室のいちにち」より	牛乳，豚肉	ごはん，油 じゃがいも	にんじん，たまねぎ，しょうが にんにく，りんご，ブロッコリー きゅうり，パプリカ，コーン みかん缶，もも缶，パイン缶	693	21.8	20.6	2.5
30	月	***ワンワンラーメン***	牛乳	ミニ春巻　白菜の中華サラダ 「ノラネコぐんだんラーメンやさん」より	牛乳，わかめ うずら卵，春巻 ハム	中華めん，油 さとう，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま油	めんま，にんじん，もやし コーン，長ねぎ，にんにく はくさい，きゅうり	682	28.0	28.2	3.8
31	火	さくらごはん	牛乳	焼き魚　梅サラダ　味噌汁 「やきざかなののろい」より	牛乳，魚（サバ） わかめ，かつお節 油揚げ	ごはん，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さとう，ごま油	キャベツ，きゅうり，梅干し たまねぎ，ぶなしめじ かぼちゃ	656	26.7	27.0	3.5

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1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，楽しみにしていてください！