

令和4年 10月よていこんだてひょう

給食日数19日

下仁田町学校給食センター TEL:82-2542

| 日 | 曜日 | こんだて | | あか | | みどり | | きいろ | | エネルギー | たんぱく質 | |
|----|----|----------------------|----|--|--------------------------------|-------------------------|----------------------|---|------------------------------|--------------------------|------------|--------------|
| | | | | 体をつくるもとになる | | 体の調子をととのえる | | 熱や力のもとになる | | 小650 | 小27.6 | |
| | | | | たんぱく質 | むぎ | カロテン | ビタミン | たんすいかぶつ | しぼう | 中830 | 中35.2 | |
| 3 | 月 | ごはん | 牛乳 | いわしの日(10/4) いわしのかばやき きりぼしだいこんのいために けんちんじる | | 牛乳 こんぶ | にんじん | きりぼしだいこん こんにやく ごぼう ねぎ だいこん | ごはん さとう じゃがいも | あぶら ごま あぶら | 651 758 | 31.8 35.1 |
| 4 | 火 | 食パン いちごジャム | 牛乳 | なすのミートグラタン えだまめサラダ やさしいコンソメスープ | ぶたにく とりにく | 牛乳 チーズ | トマト にんじん | たまねぎ なす コーン しめじ きゅうり キャベツ えだまめ | パン じゃがいも ジャム | あぶら ごま ドレッシング | 597 723 | 26.7 31.4 |
| 5 | 水 | ごはん | 牛乳 | しゅうまい②③ かいそうサラダ マーボーとうふ | しゅうまい とうふ だいす ぶたにく | 牛乳 かいそう | にんじん にら | コーン キャベツ きゅうり だいこん たけのこ ねぎ | ごはん かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら ドレッシング | 656 740 | 25.3 28.0 |
| 6 | 木 | パックうどん | 牛乳 | 目の愛護デー(10/10) カレーうどんじる アーモンドあえ ブルーベリーパイ | | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ ねぎ キャベツ もやし | うどん さとう パイ皮 ジャム | あぶら アーモンド | 703 882 | 22.0 27.4 |
| 7 | 金 | ごはん てづくりふりかけ | 牛乳 | あつやきたまご こがねに おろしじる | たまご ぶたにく なまあげ とりにく かつおぶし | 牛乳 こんぶ しらす 青のり | にんじん | たまねぎ たけのこ こんにやく ねぎ グリーンピース しめじ | ごはん じゃがいも さとう | あぶら ごま | 593 710 | 26.2 30.4 |
| 10 | 月 | スポーツの日でお休みです | | | | | | | | | | |
| 11 | 火 | きなこあげパン | 牛乳 | ポークビーンズ いかくんサラダ | きなこ だいす いかくんせい ぶたにく | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ きゅうり だいこん | パン さとう じゃがいも かたくりこ | あぶら | 645 808 | 30.9 38.3 |
| 12 | 水 | カレーピラフ | 牛乳 | まだい無償提供献立 まだいのアクアパツア はなやさいサラダ オニオンスープ | | 牛乳 粉チーズ | トマト パセリ フロッコリー | たまねぎ コーン カリフラワー キャベツ | ごはん じゃがいも | オリーブ油 ドレッシング | 612 722 | 27.5 30.3 |
| 13 | 木 | ブランコッパン | 牛乳 | さつまいもの日(10/13) とうふナゲット② コールスローサラダ さつまいものシチュー | | 牛乳 | にんじん | キャベツ コーン きゅうり しめじ たまねぎ | さつまいも パン | ドレッシング 生クリーム あぶら | 654 813 | 21.8 26.2 |
| 14 | 金 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグデミグラスソース ひじきとささみサラダ はるさめスープ | ハンバーグ とりにく うすら卵 ぶたにく | 牛乳 ひじき | にんじん | たまねぎ コーン キャベツ だいこん ねぎ はくさい | ごはん はるさめ | | 680 846 | 26.2 32.3 |
| 17 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | ポークカレー りっちゃんサラダ ミルクデザート | ハム かつおぶし ぶたにく | 牛乳 こんぶ チーズ | にんじん | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご | むぎごはん じゃがいも さとう | あぶら 生クリーム | 675 820 | 23.0 27.2 |
| 18 | 火 | ココアパン | 牛乳 | ミートオムレツ わかめサラダ ミネストローネ | オムレツ とりにく | 牛乳 わかめ | にんじん トマト | キャベツ えだまめ たまねぎ だいこん にんにく | パン じゃがいも マカロニ | ドレッシング あぶら | 569 707 | 24.3 28.9 |
| 19 | 水 | ごはん | 牛乳 | ささみのレモンソース てっこつサラダ ちゅうかふうなめこスープ | とりにく なると たまご とうふ | 牛乳 ひじき チーズ | にんじん にら | レモン なめこ 切干大根 きゅうり キャベツ たまねぎ | ごはん かたくりこ さとう | あぶら ドレッシング ごまあぶら | 631 741 | 29.6 32.8 |
| 20 | 木 | スパゲティ | 牛乳 | もりとうみのクリームソース やきぶたサラダ マスカットゼリー | えび いか ツナ やきぶた | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン | スパゲティ ゼリー | オリーブ油 マーガリン ドレッシング | 591 714 | 26.8 32.8 |
| 21 | 金 | ごはん | 牛乳 | あじのスタミナづけ しょうしゅうきんぴら すいとん | あぶらあげ ぶたにく あじ さつまあげ | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう だいこん しいたけ こんにやく | ごはん さとう じゃがいも すいとん | あぶら | 625 747 | 31.4 35.5 |
| 24 | 月 | ごはん まいたけごはんのく | 牛乳 | 学校給食ぐんまの日(10/24) とりてりやき② しらたきサラダ にらたまじる | | 牛乳 | こまつな にんじん にら | しらたき えのき キャベツ たまねぎ まいたけ えだまめ こんにやく | ごはん さとう じゃがいも かたくりこ | ごまあぶら あぶら | 595 731 | 31.4 38.7 |
| 25 | 火 | こめっこパン | 牛乳 | ぐんまねぎこんコロッケ コーンサラダ にくだんごとこまつなのスープ | にくだんご | 牛乳 | にんじん こまつな | コーン たまねぎ キャベツ きゅうり | パン コロッケ | あぶら ドレッシング | 593 769 | 23.9 30.1 |
| 26 | 水 | ごはん | 牛乳 | さかなのもみじやき ひじきのピリッとサラダ とんじる | メルルーサ ツナ とうふ ぶたにく | 牛乳 ひじき | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん ねぎ こんにやく | ごはん さとう じゃがいも | マヨネーズ たまご あぶら | 603 738 | 27.2 32.4 |
| 27 | 木 | パックラーメン | 牛乳 | しょうゆラーメンスープ キムチあえ にくまんぼうむしパン | ぶたにく | 牛乳 | こまつな にんじん | たまねぎ メンマ きゅうり もやし にんにく しょうが | ラーメン 蒸しパン | ごまあぶら かたくりこ | 575 714 | 26.2 32.5 |
| 28 | 金 | ぐんま県民の日でお休みです | | | | | | | | | | |
| 31 | 月 | チキンピラフ | 牛乳 | ハロウィン(10/31) レバーなんばんソース ごぼうサラダ くきわかめスープ かぼちゃプリン | | 牛乳 くきわかめ | にんじん かぼちゃ | ねぎ ごぼう きゅうり だいこん もやし しいたけ | ごはん さとう はるさめ プリン | あぶら ごまあぶら 生クリーム | 688 818 | 22.7 27.4 |

※材料の購入により献立・食材料に多少の変更が生じる場合もあります。
※ランチセットは毎日持ち帰り、きれいに洗い清潔につかってください。

《月平均栄養価》

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 小学生 | 628 | 26.6 | 20.7 | 2.8 |
| 中学生 | 763 | 31.5 | 23.5 | 3.5 |