

令和7年度

10月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



◎ 今月の地場産の食材 ◎
米・こんにゃく・こまつな
チンゲンサイ など



学校給食摂取基準

エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満

今月の平均

エネルギー：小662kcal 中803kcal カルシウム：小370mg 中450mg 塩分：小2.4g 中2.9g

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
1	水	食パン(キャラメルつき) ・牛乳	牛乳		パン	小 673 中 496
		厚揚げのカレー焼き	生揚げ 青のり		三温糖	中 875 大 630
		しらたきサラダ		きゅうり キャベツ にんじん しらたき	ドレッシング 三温糖	
		マカロニシチュー	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	
2	木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 587 中 368
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉	たまねぎ にんじん しめじ にら にんにく しょうが	三温糖	中 727 大 450
		しゃきしゃきサラダ	かつお節	もやし キャベツ ほうれん草	三温糖 マヨネーズ	
		豆腐汁	豆腐 わかめ	にんじん だいこん ねぎ		
3	金	キャンディチーズ①②	チーズ			
		ジャンバラヤ・牛乳	ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく	精白米 オリーブオイル	小 565 中 367
		バジルポテト	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ しょうが	パン粉 三温糖 油	中 687 大 415
		花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	ドレッシング 三温糖	
6	月	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも マカロニ	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
		きのこうどん・牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ えのき しめじ しいたけ	うどん	小 639 中 354
		きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく	油 ごま 三温糖	中 764 大 380
7	火	ごまマヨサラダ		ごまつな もやし キャベツ にんじん	マヨネーズ ごま ごま油	
		十五夜ゼリー		みかん(果汁) レモン(果汁)		
		ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 787 中 680
		うさぎハンバーグ	鶏肉 豚肉	トマト にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	中 950 大 797
8	水	キャベツの旨塩和え		キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま ごま油	
		すいとん	油揚げ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	すいとん じゃがいも 油	
		きなこ揚げパン・牛乳	牛乳 きなこ		パン 上白糖 油	小 674 中 307
		とりの照り焼き	鶏肉			中 771 大 330
9	木	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな 赤ピーマン コーン	三温糖 ドレッシング	
		わかめスープ	なると わかめ	にんじん たまねぎ しめじ		
		プリン	豆乳			
		ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 659 中 291
10	金	豚肉とビーフンの 炒め物	豚肉	キャベツ にんじん	ビーフン ごま油 三温糖	中 792 大 307
		中華サラダ		ごまつな ブロッコリー もやし きゅうり コーン	三温糖 ドレッシング	
		中華コーンスープ	卵 あさり	にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ チンゲンサイ コーン	じゃがいも 片栗粉	
		菜飯・牛乳	牛乳	菜	精白米 玄米	小 646 中 358
13	月	たまご焼き	卵 凍り豆腐 ツナ	にんじん たまねぎ	片栗粉 三温糖	中 778 大 390
		海藻サラダ	わかめ	キャベツ こまつな もやし 赤ピーマン	ドレッシング	
		呉汁	豆腐 豆乳 大豆	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	油 さといも	
		スポーツの日				
14	火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 688 中 379
		あじフライ	あじ		油	中 829 大 420
		切り干し大根のサラダ	ツナ	切り干し大根 にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング	
		よかっぺ汁	生揚げ	ごぼう にんじん だいこん えのき かぼちゃ ねぎ		

昭和中学校
リクエスト

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)	
15	水	パーカーハウス・牛乳 ミルメーク	牛乳		パーカーハウス ミルメーク	小 636 359	
		ハーブチキン	鶏肉 バジル	にんにく			
		シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー ごまつな 赤ピーマン	三温糖 ドレッシング クルトン	中 772 391	
		秋野菜のクリームシチュー	ベーコン 牛乳 生クリーム いんげん豆	たまねぎ にんじん はくさい しめじ にんにく	じゃがいも		
16	木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 670 397	
		ぐんまのしゅうまい2個	豚肉	たまねぎ しょうが	片栗粉 小麦粉		
		豆まめマーボー	豚肉 大豆 豆腐	にんじん しいたけ もやし にら しょうが にんにく	片栗粉 ごま油 三温糖 油	中 807 443	
		ナムル	のり	ごまつな キャベツ にんじん もやし	ごま ごま油 三温糖		
17	金	まいだけごはん・牛乳	牛乳	にんじん ごぼう まいだけ しめじ しいたけ	三温糖 精白米 麦	小 658 327	
		さばの西京焼き	さば				
		ひじきの煮物	大豆 ひじき 油揚げ	えだまめ にんじん こんにゃく	三温糖	中 791 354	
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ	にんじん だいこん えのき しいたけ みずな	はるさめ		
20	月	豆のパエリア風混ぜごはん・牛乳	牛乳 鶏肉 ひよこまめ	しめじ トマト ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	油	小 659 290	
		のり塩ポテト		パセリ	じゃがいも 油		
		レモンビーンズサラダ	大豆 ひじき 油揚げ	ごまつな きゅうり にんじん ブロッコリー コーン レモン(果汁)	三温糖 ごま油	中 791 312	
		やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも		
21	火	みそラーメン・牛乳	豚肉 なんと 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい ねぎ にんにく	中華麺 油	小 646 321	
		うめしそぎょうざ①②	豚肉	キャベツ たまねぎ にら しょうが	小麦粉	中 785 347	
		コーンサラダ		にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	ドレッシング		
22	水	パンプキンパン・牛乳	牛乳		パンプキンパン	小 649 363	
		秋野菜キッシュ	卵 チーズ おから 豆乳 ウインナー	たまねぎ ほうれん草	さつまいも 三温糖	中 780 399	
		はるさめサラダ		にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン	はるさめ 三温糖 ごま油		
		ワンタンスープ	なんと	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ にんにく	ワンタン 油		
23	木	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 玄米	小 625 303	
		とりのから揚げ	鶏肉	にんにく	三温糖 米粉 片栗粉 油 ごま油		
		土佐和え	かつお節	キャベツ もやし ごまつな にんじん	ごま 三温糖	中 767 322	
		豚汁	豚肉 豆腐	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも		
24	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 764 339	
		ふっくらよせ	たら いんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン			
		煮びたし	油揚げ	ごまつな にんじん キャベツ	ごま 三温糖		
		おっきりこみ	豚肉	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ	おっきりこみ麺 さといも	中 907 362	
		ぐんまのなっとう	大豆 ひじき 油揚げ				
27	月	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 698 279	
		えほんのカレーライス	豚肉 豆乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも		
		えほんのサラダ		にんじん きゅうり キャベツ コーン	三温糖 ドレッシング	中 842 292	
		梨		梨			
28	火	群馬県民の日					
29	水	黒パン・牛乳	牛乳		黒パン	小 685 388	
		揚げポテト(ミニオンス)			じゃがいも 片栗粉		
		こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ ごまつな にんじん 赤ピーマン	三温糖 ドレッシング	中 868 433	
		パンプキンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 豆乳 いんげんまめ	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも		
30	木	玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 玄米	小 671 359	
		肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ しょうが しらたき グリンピース	三温糖 油		
		たくあん和え	かつお節	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たくあん	ごま	中 810 393	
		きのこ汁		しめじ まいだけ えのき ごまつな ねぎ にんじん			
31	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 645 435	
		かぼちゃハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ かぼちゃ トマト しょうが にんにく	三温糖 片栗粉		
		だいこんサラダ		キャベツ だいこん ごまつな にんじん	三温糖 ドレッシング	中 772 513	
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	じゃがいも		
		ハロウィンデザート トリック・オア・トリート	豆乳	かぼちゃ			