

# 10月 こんだてひょう



**10月の目標**  
● 目に良い食べものを知ろう

◎ 今月の地場産の食材 ◎  
みそ・米・こんにゃく・こまつな・ほうれん草・  
キャベツ・レタス・大根・白菜 などです



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	まいろ 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)	
<p>★★★ 【味めぐり】 アメリカ ★★★ 平成23年の今日はイーグルポイント市と友好宣言が結ばれました。</p>						
3月	ジャンバラヤ(カレーピラフ)	ウィンナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン パセリ	精白米 麦 さとう 豆乳バター	⓪ 627 344	
	牛乳	牛乳				
	チキンナゲット	とり肉		小麦粉 でん粉 植物油脂	⓪ 776 380	
	チーズサラダ	チーズ	きゅうり レタス ブロッコリー コーン	さとう しょうゆ ドレッシング		
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	じゃがいも マカロニ		
4月	ごまごはん・牛乳	牛乳		ごま 精白米 発芽玄米	⓪ 716 381	
	ツナとポテトのたまご焼き	たまご ツナ 豆乳	かぼちゃ ほうれんそう	じゃがいも でん粉		
	ごまマヨ和え		こまつな もやし キャベツ にんじん	さとう ごま油 卵不使用マヨネーズ 卵不使用ごまドレッシング	⓪ 860 419	
	だんご汁	削り節 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はくさい ねぎ	米油 じゃがいも こむぎこ		
5月	こめっこぼん・牛乳	牛乳		パン	⓪ 617 399	
	鶏肉のパン粉焼き	とり肉 チーズ	にんにく パセリ	パン粉 米油		
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー はくさい こまつな 赤ピーマン	ドレッシング さとう	⓪ 790 452	
	コーンスープ	いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも		
	オレンジ		オレンジ			
6月	★★★ 【行事食】 十三夜 ★★★ 栗名月 豆名月 ともいわれています					
	栗ごはん・牛乳	牛乳		くり 精白米 発芽玄米	⓪ 640 379	
	さけのもみじ焼き	さけ みそ	にんじん			
	煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん	さとう ごま	⓪ 753 417	
	きのこけんちん汁	削り節 とうふ こんぶ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ しめじ ねぎ	米油 さといも		
	お月見だんご			もち米 でん粉 さとう		
7月	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	⓪ 652 417	
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆たんぱく みそ	にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ もやし いら	米油 さとう でん粉 ごま油		
	野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ 黄ピーマン	ドレッシング さとう ごま	⓪ 762 463	
	キムチスープ	削り節 とり肉 いとかまぼこ	にんじん だいこん きくらげ はくさい キムチ チンゲンサイ	米油 じゃがいも		
	桃まん	あずき		さとう こむぎこ		
11月	★★★ 【目に良い週間】 ほうれんそう ★★★ 目の愛護デーにちなんで今週は目に良い食品を紹介します					
	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		発芽玄米 精白米	⓪ 636 422	
	ししゃもフライ	ししゃも		パン粉 米油		
	千草和え	たまご 油揚げ	ほうれんそう はくさい にんじん	さとう	⓪ 797 483	
	呉汁	削り節 みそ 豆乳 大豆	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	さといも		
	のりの佃煮	のり		さとう		
⑩しろうごまつくね	とり肉 ぶた肉	たまねぎ	パン粉 ごま さとう でん粉 なたね油			
12月	★★★ 【目に良い週間】 かぼちゃ ★★★					
	パンプキンパン・牛乳	牛乳		パン	⓪ 600 325	
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	しょうが にんにく			
	さつまいものサラダ		きゅうり にんじん コーン ブロッコリー	さつまいも 卵不使用マヨネーズ	⓪ 761 354	
	ミネストローネ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく だいこん キャベツ トマト	オリーブ油 マカロニ		
みかん		みかん				
13月	★★★ 【目に良い週間】 アーモンド ★★★					
	スパゲッティ			スパゲッティ オリーブ油	⓪ 632 158	
	オレンジジュース		オレンジジュース			
	森のクリームソース	ベーコン 牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ	生クリーム 豆乳クリーム	⓪ 800 175	
	のり塩ポテト	あおのり		じゃがいも 米油		
アーモンドサラダ		レタス こまつな ブロッコリー キャベツ	アーモンド 卵不使用ドレッシング さとう			
14月	★★★ 【目に良い週間】 ブルーベリー ★★★					
	なめし・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	⓪ 676 369	
	松風焼き	とり肉 大豆たんぱく 豆乳 たまご みそ	たまねぎ しょうが	でんぷん パン粉 ごま		
	ひじきの煮物	大豆 さつま揚げ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	米油 さとう	⓪ 821 410	
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく	じゃがいも		
ブルーベリーゼリー		ブルーベリー果汁	さとう 寒天			

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)
17 月	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		発芽玄米 精白米	642
	さわらのかぼちゃみそ焼き	さわら みそ	かぼちゃ	さとう	① 459
	切り干し大根の煮物	こんぶ さつま揚げ とり肉	切り干しだいこん にんじん ししいだけ しらたき いんげん	さとう 米油	
	さといもみそ汁	削り節 とうふ みそ	にんじん こまつな ねぎ	さといも 麩	② 779
	ぶどうヨーグルト	脱脂粉乳	ぶどう果汁	さとう ゼラチン 寒天	490
<b>☆☆☆ 【南小学校リクエスト】 テーマ 秋の旬の食べ物をおいしく食べよう ☆☆☆</b>					
18 火	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	① 733
	とりのから揚げ	とり肉	にんにく パセリ	ごま油 さとう 米油 米粉 でん粉	326
	れんこんのサラダ	かつお節	れんこん キャベツ ほうれんそう コーン	卵不使用マヨネーズ さとう	② 878
	なめこ汁	削り節 とうふ みそ	たまねぎ にんじん はくさい なめこ ねぎ こまつな		369
	ミニたい焼き			小倉あん こむぎこ さとう	
19 水	きなこ揚げパン・牛乳	きなこ 牛乳		パン 米油 さとう	① 633
	スペイン風オムレツ	たまご とり肉	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも でん粉 さとう	317
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ドレッシング さとう	
	肉団子スープ	削り節 とり肉	たまねぎ にんじん だいこん こまつな		② 802
	豆乳プリン	豆乳		さとう ゼラチン 寒天	364
20 木	発芽玄米ごはん			発芽玄米 精白米	618
	牛乳・ミルメーク	牛乳		さとう	① 380
	豚肉とビーフンの炒め物	ぶた肉	キャベツ もやし にんじん きくらげ	ごま油 ビーフン 米油	
	中華サラダ		こまつな はくさい きゅうり 赤ピーマン	ごまドレッシング さとう ごま	② 729
	わかめスープ	わかめ 削り節 とうふ とり肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん	米油	413
21 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	① 682
	チキンカレー	とり肉 いんげん豆 脱脂粉乳 豚レバー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	じゃがいも	351
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	ドレッシング さとう	
	桃のヨーグルトかけ	ヨーグルト	もも	生クリーム	② 821
	382				
<b>☆☆☆ 【ふるさと週間(群馬県産の食材をできるだけ使用します)】 学校給食ぐんまの日 ☆☆☆</b>					
24 月	みそまんじゅう・牛乳	みそ 牛乳		こむぎこ さとう	① 608
	こんにゃくのこんにゃく醤油炒め		こんにゃく にんにく	さとう 米油	381
	ごま和え		キャベツ はくさい こまつな にんじん	ごま さとう	
	おっきりこみ	削り節 ぶた肉	ごぼう にんじん ししいだけ だいこん ねぎ	米油 さといも うどん	② 814
	りんご		りんご		431
<b>☆☆☆ 【ふるさと週間】 ねぎこんコロック ☆☆☆</b>					
25 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	① 641
	ねぎこんコロック	ぶた肉	しらたき キャベツ たまねぎ ねぎ	じゃがいも パン粉 こむぎこ 米油	323
	五目豆	大豆 さつま揚げ ちくわ 削り節	にんじん れんこん	米油 さとう	② 785
	沢煮椀	削り節 いかまほこ ぶた肉	えのきたけ にんじん だいこん ししいだけ みずな	はるさめ	349
	野沢菜漬け		のざわな はくさい	ごま	
<b>☆☆☆ 【ふるさと週間】 ビストレ(群馬県産小麦) ☆☆☆</b>					
26 水	ビストレ・牛乳	牛乳		パン	① 656
	マダイのアクアパッツァ	マダイ あさり	にんにく トマト たまねぎ パセリ		370
	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ドレッシング さとう	
	秋野菜のクリームシチュー	ベーコン いんげん豆 牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん にんにく はくさい しめじ こまつな	じゃがいも 豆乳クリーム	② 775
	柿		かき		405
<b>☆☆☆ 【ふるさと週間】 納豆 ☆☆☆</b>					
27 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	① 654
	月夜野納豆	大豆			388
	肉じゃが	ぶた肉 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき	米油 じゃがいも さとう	
	キャベツのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな		② 790
	たくあん和え	かつお節	だいこん きゅうり	ごま	432
<b>☆☆☆ 【ハロウィン】 ☆☆☆</b>					
31 月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	① 606
	ハロウィンハンバーグ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが りんご	さとう	406
	だいこんサラダ		だいこん キャベツ ほうれんそう コーン	ドレッシング さとう	
	コンソメスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん ブロッコリー(茎) こまつな		② 732
	パンプキンパンパバロア	豆乳	かぼちゃ	さとう 植物油	485



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648kcal 中803kcal カルシウム:小369mg 中402mg 塩分:小2.4g 中2.9g