



# 10月 献立表

太田市立城東中学校

平成30年

| 日  | 曜 | 飲み物 | 献立名     |   | 体の組織を作る食品群                   |              | 体の調子を整える食品群                  |                                 | エネルギーとなる食品群                 |                    | エネルギー               |
|----|---|-----|---------|---|------------------------------|--------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|
|    |   |     | 主食      | おかず                                     | 1群<br>魚・肉・卵                  | 2群<br>牛乳・乳製品 | 3群<br>緑黄色野菜                  | 4群<br>その他の野菜<br>きのこ・果物          | 5群<br>米・パン・めん               | 6群<br>油脂<br>種実     | (kcal)              |
| 1  | 月 | 牛乳  | ごはん     | 麻婆豆腐<br>もやしとの和え物                        | 豚肉<br>豆腐                     | 牛乳           | にら<br>ほうれん草<br>にんじん          | 長ねぎ・もやし<br>たまねぎ<br>しいたけ         | ごはん<br>三温糖<br>上白糖           | 米ぬか油<br>ごま油        | 784<br>28.5<br>23.0 |
| 2  | 火 | 牛乳  | ごはん     | いわしの梅煮<br>上州きんぴら<br>さつま汁                | いわし・鶏肉<br>豚肉・油揚げ<br>さつま揚げ・豆腐 | 牛乳           | にんじん                         | ごぼう<br>だいこん<br>長ねぎ              | ごはん<br>三温糖<br>ごま            | 米ぬか油<br>ごま油<br>ごま  | 868<br>34.4<br>25.0 |
| 3  | 水 | 牛乳  | パンズパン   | ポークビーンズ<br>マカロニサラダ                      | 豚肉・ハム<br>大豆                  | 牛乳<br>モックリーム | いんげん<br>にんじん                 | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ・コーン        | パン・マカロニ<br>じゃがいも<br>三温糖     | 米ぬか油<br>マヨネーズ      | 785<br>29.3<br>29.9 |
| 4  | 木 | 牛乳  | ピピンバ    | (肉みそ)<br>(ナムル)<br>にらたまスープ               | 豚肉<br>卵<br>豆腐                | 牛乳           | ほうれん草<br>にんじん<br>にら          | もやし・小大豆もやし<br>たまねぎ<br>しいたけ      | ごはん<br>おから・ごんやく<br>三温糖      | 米ぬか油<br>ごま油<br>ごま  | 755<br>27.4<br>21.3 |
| 5  | 金 | 牛乳  | ミルクパン   | みそワタン<br>ごぼうサラダ<br>りんご(1/6個)            | 豚肉                           | 牛乳           | にんじん<br>にら                   | キャベツ<br>もやし・きゅうり<br>ごぼう・りんご     | パン<br>ワタン                   | 米ぬか油<br>ごま         | 770<br>27.4<br>25.6 |
| 9  | 火 | 牛乳  | ごはん     | さんまの蒲焼き<br>切干大根の煮付け<br>なめこ汁             | さんま<br>油揚げ・木綿豆腐<br>さつま揚げ     | 牛乳           | にんじん                         | だいこん・長ねぎ<br>なめこ<br>しいたけ         | ごはん<br>じゃがいも<br>三温糖         | 米ぬか油<br>ごま         | 769<br>28.4<br>21.4 |
| 10 | 水 | 牛乳  | ココアパン   | たらこスパゲティ<br>かりかりじゃこサラダ                  | ベーコン<br>たらこ<br>じゃこ           | 牛乳           | にんじん<br>ピーマン                 | たまねぎ・しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり        | パン<br>パスタ類                  | オリーブ油<br>バター<br>ごま | 800<br>32.5<br>21.4 |
| 11 | 木 | 牛乳  | 麦ごはん    | さつまいもカレー<br>チーズとアーモンドのサラダ               | 鶏肉                           | 牛乳<br>チーズ    | にんじん                         | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり            | ごはん<br>じゃがいも<br>さつまいも       | 米ぬか油<br>アーモンド      | 842<br>26.2<br>23.0 |
| 12 | 金 | 牛乳  | ロールパン   | ちくわの磯辺揚げ<br>五目うどん<br>つぼ漬け和え             | 豚肉<br>油揚げ<br>ちくわ             | 牛乳           | にんじん<br>ごまつな                 | だいこん<br>長ねぎ・しいたけ<br>きゅうり・キャベツ   | パン<br>うどん                   |                    | 790<br>27.0<br>26.8 |
| 15 | 月 | 牛乳  | 五目ごはん   | ぐんまちゃんの玉子焼き<br>tonton汁                  | 卵<br>豚肉<br>豆腐・油揚げ            | 牛乳           | にんじん<br>いんげん                 | ごぼう・長ねぎ<br>たまねぎ・しめじ<br>だいこん・えのき | ごはん<br>じゃがいも<br>バター         | 米ぬか油<br>バター        | 880<br>35.2<br>27.6 |
| 16 | 火 | 牛乳  | ごはん     | 秋野菜の煮物<br>酢の物<br>ぐんまの梅ゼリー               | 鶏肉<br>ツナ<br>生揚げ              | 牛乳           | にんじん<br>いんげん                 | れんこん<br>だいこん・ごぼう<br>しめじ・きゅうり    | ごはん<br>ごんやく・三温糖<br>ごんやく・上白糖 | 米ぬか油               | 775<br>29.5<br>14.6 |
| 17 | 水 | 牛乳  | コッペパン   | おきりこみ<br>シーザーサラダ                        | 鶏肉<br>チーズ・さつま揚げ<br>油揚げ       | 牛乳           | にんじん<br>ごまつな・パプリカ            | だいこん<br>長ねぎ・キャベツ<br>しいたけ・コーン    | パン<br>ほうとう類                 |                    | 810<br>31.1<br>23.3 |
| 18 | 木 | 牛乳  | ごはん     | さばの味噌煮<br>まこもたけの炒め物<br>わかめスープ           | さば<br>豚肉・はるさめ<br>木綿豆腐        | 牛乳           | チンゲンサイ<br>パプリカ・にんじん<br>黄ピーマン | キャベツ<br>長ねぎ<br>まこもたけ            | ごはん<br>三温糖<br>ごま油           | 米ぬか油<br>ごま油        | 791<br>33.4<br>24.4 |
| 19 | 金 | 牛乳  | ごはん     | 山芋とキャベツのコロッケ<br>大豆五目煮<br>きのことしじゃがいもの味噌汁 | 鶏肉<br>大豆・油揚げ<br>さつま揚げ        | 牛乳           | にんじん                         | 長ねぎ<br>えのき・しめじ                  | ごはん<br>ごんやく<br>三温糖・じゃがいも    | 米ぬか油               | 801<br>28.3<br>20.6 |
| 22 | 月 | 牛乳  | ごはん     | 韓国風焼き肉<br>キムチ汁                          | 豚肉<br>木綿豆腐                   | 牛乳           | にんじん<br>にら                   | たまねぎ・はくさい<br>長ねぎ<br>だいこん        | ごはん<br>三温糖<br>ごま            | 米ぬか油<br>ごま         | 818<br>26.5<br>31.4 |
| 23 | 火 | 牛乳  | ごはん     | 小籠包<br>ピリ辛こんにゃく<br>具沢山味噌汁               | 鶏肉<br>ちくわ<br>油揚げ             | 牛乳           | にんじん<br>ごまつな                 | たまねぎ<br>キャベツ                    | ごはん<br>ごんやく<br>三温糖          | 米ぬか油<br>ごま油        | 809<br>29.1<br>22.6 |
| 24 | 水 | 牛乳  | こめっこパン  | やしそば<br>春雨サラダ                           | 豚肉<br>はるさめ                   | 牛乳<br>ヨーグルト  | にんじん<br>ごまつな                 | キャベツ<br>もやし<br>きゅうり             | パン<br>やしそば類<br>上白糖          | 米ぬか油               | 853<br>30.9<br>25.0 |
| 25 | 木 | 牛乳  | わかめごはん  | チンジャオロース<br>餃子スープ                       | 豚肉                           | 牛乳           | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ         | たけのこ・しいたけ<br>キャベツ・もやし<br>万能ネギ   | ごはん<br>ごま油                  | 米ぬか油<br>ごま油        | 750<br>29.7<br>19.6 |
| 26 | 金 | 牛乳  | パンブキンパン | ブラウنشチュー<br>コーンサラダ                      | 豚肉                           | 牛乳<br>モックリーム | にんじん                         | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ・コーン        | パン<br>じゃがいも                 | 米ぬか油               | 759<br>28.2<br>26.0 |
| 29 | 月 | 牛乳  | さくらごはん  | 肉じゃが<br>海鮮サラダ                           | 豚肉<br>いか                     | 牛乳<br>わかめ    | にんじん                         | たまねぎ・キャベツ<br>しいたけ・きゅうり<br>えだまめ  | ごはん<br>じゃがいも<br>三温糖         | 米ぬか油               | 785<br>25.9<br>23.7 |
| 30 | 火 | 牛乳  | そぼろごはん  | (そぼろご飯の具)<br>彩りミートボールスープ                | 豚肉                           | 牛乳           | にんじん<br>ほうれん草                | えだまめ<br>たまねぎ<br>しめじ・キャベツ        | ごはん<br>おから・ごんやく<br>三温糖      | 米ぬか油<br>いりごま       | 763<br>28.1<br>24.1 |
| 31 | 水 | 牛乳  | 黒パン     | しょうゆラーメン<br>カラフルサラダ                     | 豚肉                           | 牛乳           | にんじん<br>にら<br>ブロッコリー         | キャベツ<br>長ねぎ<br>もやし・コーン          | パン<br>ラーメン                  | 米ぬか油<br>ごま油        | 748<br>33.1<br>17.3 |

★まこもたけとは、マコモというイネ科の植物のくきが大きくなったものです。太田市の農家が栽培したものです。油との相性がすくよく、たけのこのような食感を持っていますので、今回は炒め物にしました。どれがまこもたけか探してみてください。



10月24日は学校給食ぐんまの日です！そのため15日～19日は群馬の食材をたくさん使った献立にしました！おいしくいただきますよ。



※野菜類はすべて加熱してあります。  
 ※都合により献立および食材等を変更する場合があります。  
 ◎給食費口座振替日は、10月26日(金)です。前日までに入金をお願いします。

