

10月献立表



令和3年度

太田市立城東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の脂子を蓄える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	
1	金	牛乳	きなこ揚げパン	ワンタンスープ 大根サラダ	豚肉 きなこ ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ 長ねぎ 大根 きゅうり	ツイストパン グラニュー糖	油	712 28.4 25.1
4	月	牛乳	ごはん	肉じゃが 香味漬け ぶりかけ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 三温糖	油	702 26.4 14.6
5	火	牛乳	キムチごはん	白菜のスープ チーズオムレツ	豚肉 たまご 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ	白菜 えのき	ごはん 三温糖	油	708 34.9 22.7
6	水	牛乳	クロワッサン	スパゲティナポリタン こんにゃくサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン	クロワッサン スパゲティ	油 オリーブ油	749 22.6 30.6
7	木	牛乳	ごはん	かわりピビンバ ナムル わかめスープ	豚肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 大根 きゅうり 長ねぎ 枝豆	ごはん 三温糖 はるさめ	油 ごま油	816 26.1 30.6
8	金	牛乳	コッパン 背割	ボイルフランクフルト・小袋ケチャップ ABCスープ ツナサラダ	フランクフルト ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	コッパン じゃがいも マカロニ		762 29.4 33.8
11	月	牛乳	ごはん	春巻き 中華風炒め 中華コーンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ コーン	ごはん 三温糖	油	801 27.9 24.0
12	火	牛乳	わかめごはん	関東煮 おかかあえ	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 キャベツ もやし	ごはん 三温糖		735 29.6 13.2
13	水	牛乳	五目とりめし	さんまおかか煮 田舎汁	鶏肉 さんま 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 しめじ ごぼう	ごはん じゃがいも 三温糖	油	796 32.4 16.6
14	木	牛乳	ごはん	チキンカレー イタリアンサラダ 豆乳プリン	鶏肉 豆乳プリン	牛乳	にんじん パプリカ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根	ごはん じゃがいも	油	794 29.0 20.4
15	金	牛乳	バーカーハウス	ハンバーグ野菜ソース マカロニープ	ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン	白菜 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん 三温糖	油	801 31.7 42.6
18	月	牛乳	ごはん	豚肉の南部焼き キャベツとわかめのさっぱりあえ さつま汁	豚肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	ごはん 三温糖	すりごま	779 34.1 22.2
19	火	牛乳	そぼろごはん	厚焼きたまご 野菜たっぷりみそ汁	豚ひき肉 卵 油あげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 長ねぎ 枝豆	ごはん 三温糖	油	767 32.9 25.7
20	水	牛乳	コッパン 背割	ソースもまるごとおたやきそば ポテトサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし	コッパン やきそば じゃがいも	油	722 27.1 24.6
21	木	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 つぼ漬けあえ けんちん汁	さば とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん じゃがいも	油	773 29.6 25.8
22	金	牛乳	ゆめロール ブルーベリージャム	おきりこみ まいだけかけ揚げ 和風サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ キャベツ きゅうり まいだけ	ゆめロール おきりこみ	油	868 28.7 29.3
25	月	牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き こしね汁	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 大根 ごぼう	ごはん じゃがいも 三温糖	油	842 25.6 35.5
26	火	牛乳	チャーハン風 ごはん	シューマイ (3個) 中華スープ	豚ひき肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 油 ごま油		720 28.7 21.7
27	水	牛乳	食パン	ジャーマンホテト ミネストローネ スライスチーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ セロリ トマト 玉ねぎ	食パン じゃがいも マカロニ	油 バター	695 30.2 23.3
28	木	群馬県民の日									
29	金	牛乳	黒パン	ブラウンシチュー 小松菜サラダ	豚肉	牛乳 ツナ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	黒パン	油 三温糖	736 34.5 24.0

※地場産の野菜にはOが付けてあります。 ※野菜はすべて加熱してあります。

※都合により献立および食材を変更する場合があります。

☆給食費口座振替日は11月1日(月)です。

9月分(食べた回数)+10月分になります。前日までに入金をお願いします。

給食だより

10月

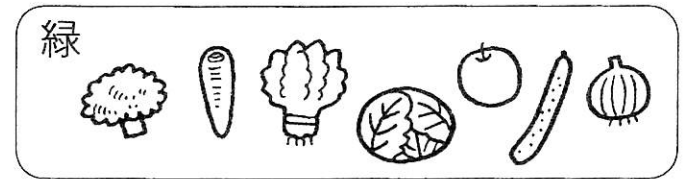
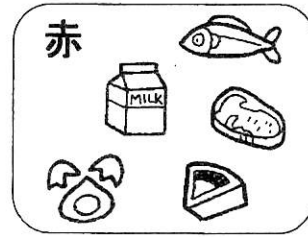
太田市立城東中学校

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋です。食欲の秋だけに、秋には美味しい食べ物が沢山あります。旬のものを食べて秋を楽しみましょう！

3つのグループの食品

そろえて食べよう！

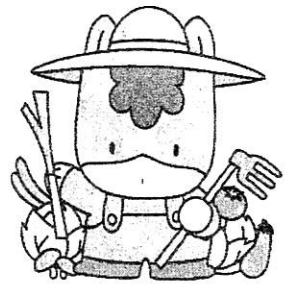
いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう



10月24日は学校給食ぐんまの日です！

群馬県や地域でたくさん作られている農産物を学校給食に使うことで、ふるさと群馬の良さを再確認し、農業への関心を高めることをねらいとして制定されました。

城東中学校では、24日はお休みなので、22日に『学校給食ぐんまの日』の献立』を用意し、群馬県でとれた農産物をたくさん使用した献立にしました。みなさんが給食を通して、自分たちの住んでいる地域に関心をもち、そのすばらしさを再発見してもらえると嬉しいです。



☆夢ロール・・・群馬県産小麦（ゆめかおり）を使ったロールパン

☆牛乳・・・東毛地区で飼育された牛の牛乳。

☆おっきりこみ・・・群馬県の郷土料理の「おっきりこみ」は群馬県の小麦。

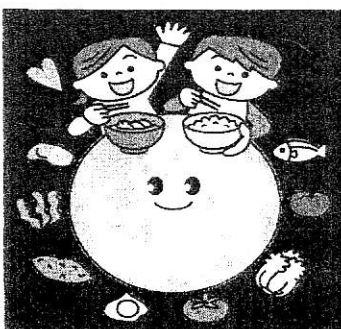
長ねぎ、小松菜は太田市産。

☆まいたけかき揚げ・・・まいたけは群馬県でたくさんとれます。

☆和風サラダ・・・太田市産のキャベツと太田市や群馬県産の玉ねぎを使ったドレッシング。

☆ブルーベリージャム・・・群馬県産ブルーベリー。

10月は食品ロス削減月間です！



毎年10月は、国が定める『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、まだ食べられることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。みなさんは、給食やお家のご飯を残さず食べていますか？体調が悪いとき以外はしっかりと食べましょう！！