

☆こんげつのもくひょう☆
地域の食べ物を知ろう！

10がつ こんだてひょう



平成29年 10月献立表

太田市立休泊小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						1口メモ		
				からだをつくる(あか)		からだのちょうしきをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)				
		しゅじょくのみもの	おかず	1群 たんぱくしつ	2群 むきしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ	6群 しぼう		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	運動会代休										
3	火	あき 秋の香りごはん	牛乳 サンマのおかかにいものこ汁 十五夜デザート(じゅうごや)	さんま とうふ・あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	まいたけ・しいたけ だいこん しめじ・ねぎ	ごはん さとう さといも	こめあぶら ごま	592 23.2 19.8	太田市産の調味料ができました! 太田市役所の農業政策課の方のご協力のもと、学校給食用の太田市産調味料ができました。	
4	水	きなこあげパン	牛乳 ワントン じゃこサラダ	きなこ・ぶたにく こざかな	ぎゅうにゅう わかめ	ちんげんさい にんじん	もやし・たまねぎ しいたけ・たけのこ きゃべつ	パン さとう ワントン	こめあぶら ドレッシング	612 25.2 21.4		
5	木	そぼろごはん	牛乳 にこみおでん きゃべつソティ	とりにく・うすらのたまご 大豆・ベーコン・がんも さつまあげ・ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん えだまめ	きゃべつ・しょうが きゅうり・コーン・しめじ だいこん・こんにやく	ごはん さとう ごま	こめあぶら ごま	671 29.9 21.8		
6	金	就学時検診										
9	月	体育の日										
10	火	ごはん	牛乳 なんぶやき おかかあえ なめこしる	ぶたにく かつおぶし とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	きゅうり・きゃべつ なめこ・だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま	613 22.7 16.3	太田市産の玉ねぎとトマト、にんにくを使用した焼きそばソース	
11	水	ごはん	牛乳 マーボーとうふ はるさめサラダ	ぶたにく・とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら とまと	ねぎ・たまねぎ・もやし しいたけ・にんにく しょうが・きゅうり	ごはん さとう・はるさめ かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	616 23.9 19.3		
12	木	わかめごはん	牛乳 さけフライ あきやさいのもの かぶのみそしる	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや かぶのは	しめじ・だいこん ごぼう・こんにやく かぶ	ごはん・さとう さといも じゃがいも	こめあぶら	674 23.1 23.9	太田市産の梅とはちみつを使用したドレッシング	
13	金	せわれコッパン	牛乳 フランクフルト コーンサラダ オータムシチュー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース とまと	コーン・きゅうり キャベツ・たまねぎ しめじ・エリンギ	ごはん さつまいも	こめあぶら ドレッシング	681 27.0 28.6		
16	月	ごはん ふりかけ	牛乳 にくだんご くきわかめのきんぴら こまつなみそしる	ぶたにく・とりにく さつまあげ・とうふ みそ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	こんにやく・ごぼう えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう ごま	こめあぶら こめあぶら ごま	628 30.1 21.6	太田市産の大豆と米を使用したみそ	
17	火	ごはん	牛乳 しゅうまい しらたきのチャプチェ ちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン たまご・とうふ	ぎゅうにゅう	にら ちんげんさい にんじん	にんにく・えりんぎ たまねぎ しいたけ・しらたき	ごはん しゅうまいのかわ	こめあぶら こめあぶら	638 24.0 21.4		
18	水	ほうれんそうパン	牛乳 ぶたにくのワインソースに ABCスープ	ぶたにく ベーコン うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	たまねぎ・しめじ りんご きゃべつ	ほうれんそうパン マカロニ じゃがいも	こめあぶら	670 27.5 22.1		
19	木	むぎごはん	牛乳 チキンカレー いかくんサラダ	とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	たまねぎ・にんにく りんご・プルーン・きゅうり しょうが・だいこん・セロリ	むぎごはん さとう	こめあぶら	661 23.4 17.1	◆今月の太田産野菜と生産者◆ (使用食材は太字で記入)	
20	金	パーカーハウス	牛乳 バーガーパーティ コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	きゅうり きゃべつ・コーン たまねぎ・セロリ・	パン ドレッシング	こめあぶら	642 22.7 25.8		
23	月	ごはん	牛乳 まこもたけのチンジャオロース ぎょうざ ぐんまのやさいスープ	ぶたにく だいす・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが・にんにく まこもたけ・しいたけ たまねぎ・きゃべつ	ごはん じゃがいも・さとう ぎょうざのかわ	こめあぶら	610 22.3 17.2		
24	火	ごはん りんご	牛乳 なっとう ごまみそあえ すきやき	なっとう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・きゅうり はくさい・えのき ねぎ・しらたき・りんご	ごはん さとう こめあぶら	ごま こめあぶら	638 29.1 20.2	キャベツ (新井町)	
25	水	まるパン (よこぎり)	牛乳 ソースも丸ごと太田焼きそば ごぼうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	きゃべつ・もやし ごぼう きゅうり	パン ごま こめあぶら	ごま こめあぶら	666 20.9 27.3	はくさい (新井町)	
26	木	さくらごはん	牛乳 あつやききたまご こまつなサラダ さつまいものみそしる	たまご ツナ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きゃべつ レモン・いんげん だいこん・ねぎ	さくらごはん さとう	こめあぶら	587 20.8 17.6		
27	金	こめっこばん ぐんまのブルーベリージャム	牛乳 ぐんまやさいのナムル おっきりこみ ししゃものからあげ	あぶらあげ ししゃも みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ・こまつな	もやし しいたけ・だいこん・ねぎ ごぼう・	こめっこばん さとう・ジャム めん・さといも	ごま こめあぶら	621 26.3 25.8	まこもたけ JA太田(新野町)	
30	月	ごはん	牛乳 さばのみそに きりぼしだいこんに いなかじる	さば あぶらあげ・さつまあげ みそ・なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	648 27.4 22.6		
31	火	くろしよくパン	牛乳 かぼちゃハンバーグ だいこんサラダ かぼちゃのポターージュ	とりにく・ぶたにく ベーコン	ショア チーズ なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ	くろしよくパン あぶら じゃがいも	あぶら	665 26.4 23.9		

※材料の都合で献立変更もあります。※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。
※野菜はすべて加熱してあります。 ※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

10月分の給食費の引き落としは、10月26日(月)です。
スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。

お知らせ (太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より)

太田市では放射性物質測定検査を行っています。太田市立旭学校の9月13日の給食(献立名:くろパン・シチリア風スパゲッティ・おさかなサラダ)は測定下限値の10ベクレル/kg未満でした(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)