



10月 献立表 (予定)



2025年

給食回数 21回

(中学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べてほ しい食品
		主食	飲料	おかず	おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品					
1	水	福島小6年生が考えた和食献立	牛乳	鯖の味噌煮 上州きんぴら なめこ汁	サバ 豆腐 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく 煮干し なめこ ねぎ 大根	米 さとう	油	798 32.9	果物
2	木	食パン	牛乳	ポークハムカツ センターでソースをかけます。 コーンスローサラダ かぼちゃのポタージュ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン パン粉 砂糖 じゃが芋	油	796 28.8	魚介類
3	金	チキンライス	牛乳	グリルチキン マカロニスープ チーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース	玉ねぎ にんにく 干しいたけ コーン	米 麦 じゃが芋 マカロニ	油	823 37.2	野菜
6	月	こめっこぱん いちごジャム	牛乳	きびなごフライ 3本 いかくんサラダ お月見中華スープ お月見ミニ大福	キビナゴ いかくんせい 鶏肉 豆腐 いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 きゅうり 煮干し セロリ にんにく 玉ねぎ コーン しょうが いちご りんご	パン じゃが芋 小麦粉 さつま芋 砂糖 ジャム 片栗粉	油 ごま油	861 30.7	豚肉
7	火	ご飯	牛乳	ぐんまの納豆 厚焼き玉子 大根の塩昆布漬け 肉じゃが	卵 大豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん いんげん	大根 きゅうり 冬瓜 玉ねぎ ★しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油	755 31.6	果物
8	水	ご飯	牛乳	シイラの西京焼き 筑前煮 群雲汁	シイラ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら	こんにゃく ごぼう たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 里芋	油	765 31.6	種実類
9	木	なめこうどん (バックうどん)	牛乳	カミカミき揚げ 小松菜と鶏肉のごま和え りんご	鶏肉 イカ なると	牛乳	★小松菜 にんじん パセリ	キャベツ りんご 玉ねぎ なめこ ごぼう	うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま	781 30.7	豆類
10	金	麦ご飯	牛乳	パンブキンカレー こまつナサラダ ブルーベリーゼリー	ツナ 鶏肉	牛乳	★小松菜 にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく プールーリー	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	817 33.0	小魚
13	月	ス ポ ー ツ の 日										
14	火	えびピラフ	牛乳	グリーンサラダ ♥クリームシチュー	エビ 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 枝豆	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター	765 30.3	大豆製品
15	水	わかめご飯	牛乳	ホキ味噌フライ ひじきの炒め煮 すいとん	油揚げ ホキ さつま揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	こんにゃく ねぎ 冬瓜 干しいたけ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油	805 32.4	芋類
16	木	きなこ揚げパン	牛乳	じゃがいもオムレツ シーザーサラダ(クルトン) ABCスープ	きなこ 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 クルトン マカロニ 片栗粉	油 ドレッシング	807 30.3	きのこ類
17	金	麦ご飯	牛乳	上州しゅうまい 中華丼の具 春雨サラダ	豚肉 イカ うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが しいたけ 白菜 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 マロニー 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	817 35.5	豆類
20	月	小背割り コッペパン	牛乳	ウインナー チーズサラダ めんたいこスパゲッティ	ウインナー イカ たらこ めんたいこ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ	パン 砂糖 スパゲッティ	オリーブオイル ノンエッグマヨ ネーズ ドレッシング	869 39.4	緑黄色野菜
21	火	麦ご飯	牛乳	棒餃子 麻婆豆腐 フルーツ杏仁和え	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ 豆苗 もも パイン 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 ゼリー 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	886 31.5	海藻
22	水	ご飯	牛乳	鰯燗フライ センターでソースをかけます。 切り干し大根の炒め煮 こしね汁	アジ ちくわ 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布 あおさ	にんじん	切り干し大根 煮干し 煮干し 煮干し 煮干し	米 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉	油	802 30.1	豚肉
23	木	黒パン	牛乳	タラのアクアパッツァ イタリアンサラダ ♥ニョッキのクリームスープ 豆腐パナコッタ	タラ 鶏肉 ドライソーセージ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ コーン マッシュルーム いちご	パン 小麦粉 じゃが芋	オリーブオイル ドレッシング 油	851 41.6	果物
24	金	かみなりご飯	牛乳	メンチカツ甘辛ソースかけ キャベツの浅漬け おっきりこみ	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ しめじ 大根	米 麦 砂糖 パン粉 里芋 おっきりこみ 小麦粉	油	913 37.4	種実類
27	月	パンズパン	牛乳	オムレツ ツナとジャコのサラダ チリコンカン	卵 ツナ 大豆 豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ★小松菜 トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	888 39.7	果物
28	火	群 馬 県 民 の 日										
29	水	ご飯 海苔ふりかけ	牛乳	秋刀魚の生姜煮 かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 ミニたい焼き	サンマ 鶏肉 豚肉 豆腐 あずき	牛乳 おかか 海苔 かつお節	にんじん	しょうが 枝豆 玉ねぎ ごぼう ねぎ しいたけ 大根 こんにゃく	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	油	894 35.5	レバー
30	木	しょうゆラーメン (バック中華麺)	牛乳	春巻 中華和え	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし コーン ねぎ 玉ねぎ たけのこ	中華麺 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油	787 32.0	乳製品
31	金	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ しいたけ キャベツ マッシュルーム コーン きゅうり オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	778 29.9	豆類

* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

♥ 印は、ハッピーにんじんの日

★ 印は、甘楽・富岡で作られた食材です。★ 印は、有機野菜を表示



献立表、給食だより、給食センターの取組みなどは給食センターのホームページにのっています。ぜひ検索してみてください！



中学校月平均

エネルギー	822 kcal
たんぱく質	33.6 g
脂質	22.3 g
塩分	2.7 g