令和２年

10月 学校給食予定献立表

みどり市立笠懸中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品小魚・海そう	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
1	木	ごはん	牛乳	ぐんまの納豆 昆布野菜 じゃがいもの南蛮煮	納豆 豚肉 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン	玉ねぎ **キャベツ** **きゅうり**	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ごま	819	31.2	23.0	369
2	金	小ココアパン	牛乳	八百屋スパゲティ フルーツポンチ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	**キャベツ** 玉ねぎ にんにく 干し椎茸 えのき茸 黄桃 みかん パイナップル	パン 砂糖 スパゲティ 白玉団子	油 バター	873	24.7	25.5	312
5	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 えのき茸と玉子のスープ	豆腐 みそ 豚肉 たまご	牛乳 わかめ	チンゲン菜 **にら** 唐辛子	にんにく **ねぎ** えのき茸 しょうが	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま	752	31.6	23.0	394
6	火	ごはん	牛乳	白身魚フライ ほうれん草のごま和え チゲ汁	ホキ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 **にら** にんじん	もやし にんにく しょうが **白菜** **大根** **ねぎ** キムチ	ごはん パン粉 三温糖	ごま ごま油 油	798	32.0	23.0	403
7	水	小黒パン	牛乳	カレーうどん 小松菜サラダ みかん	豚肉 なると ツナ	牛乳	にんじん **小松菜**	**ねぎ** 玉ねぎ 干し椎茸 **キャベツ** みかん	パン うどん 三温糖	油	776	27.2	21.8	394
8	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しめじ 玉ねぎ バナナ パイナップル 黄桃	ごはん じゃが芋	油 生クリーム	868	24.6	21.9	339
9	金	ロールパン	牛乳	上州地鶏のトマト煮 カラフルサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ **キャベツ** **きゅうり** コーン	パン 三温糖	油	794	29.6	32.9	323
12	月	ごはん	牛乳	ビビンバ（肉みそ・ナムル・大根キムチ） わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし **大根** **きゅうり** 干し椎茸 **ねぎ**	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	763	30.0	24.6	325
13	火	秋の香りご飯	牛乳	甘酢肉団子 豆腐のみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	干し椎茸 しめじ 枝豆 玉ねぎ **大根**	ごはん さつま芋 三温糖 じゃが芋	油 ごま	751	28.4	21.1	332
14	水	きなこ揚げパン	牛乳	大根サラダ せんべい汁	きなこ ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん **小松菜**	**大根** **きゅうり** ごぼう **ねぎ** しめじ	パン 砂糖 三温糖 南部せんべい	油 ごま油 ごま	874	38.3	31.2	338
15	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 きんぴらごぼう かき玉汁	さば たまご みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 唐辛子	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま	794	32.6	22.8	302
16	金	コッペパン いちごジャム	牛乳	オータムシチュー ツナと大豆のサラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん **小松菜**	玉ねぎ しめじ もやし **きゅうり**	パン ジャム 三温糖 さつま芋	油 ごま油 ごま	757	29.3	25.8	433
19	月	ごはん	牛乳	群馬県産牛肉の牛丼 具だくさん汁 りんご	牛肉 ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが **大根** **ねぎ** ごぼう りんご	ごはん 三温糖 じゃが芋	油	853	38.2	25.5	296
20	火	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	ししゃもフライ 鶏肉と里芋の煮物 なめこ汁	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん **小松菜**	ごぼう なめこ **大根** **ねぎ**	ごはん パン粉 **里芋** 三温糖	油	816	32.0	23.0	501
21	水	こめっこぱん	牛乳	みそ田楽 手作りすいとん オレンジ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	**大根** **ねぎ** **白菜** オレンジ	パン 米粉 黒砂糖 小麦粉 じゃが芋		796	35.1	18.2	495
学校給食ぐんまの日 22	木	上州かみなりごはん	牛乳	みどモスの玉子焼き 浅漬け おっきりこみ	たまご 豚肉	牛乳	**にんじん** **小松菜**	**きゅうり** **キャベツ** **ねぎ** **大根** **白菜**	ごはん おっきりこみ麺 **里芋**	油	751	28.9	17.7	318
23	金	小ミルクパン	牛乳	春巻き かみかみサラダ 醤油ラーメン	豚肉 いか なると	牛乳	にんじん **にら**	もやし **きゅうり** **キャベツ** **大根** ごぼう **ねぎ**	パン 三温糖 春巻きの皮 中華麺	油 ごま油	814	28.4	30.1	359
26	月	チャーハン風混ぜご飯	牛乳	ポークシュウマイ 玉子スープ	豚肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 干し椎茸 枝豆 たけのこ 玉ねぎ	ごはん 三温糖 しゅうまいの皮 片栗粉	ごま油	783	28.9	27.7	293
27	火	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー 海藻サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 海藻	玉ねぎ しょうが にんにく **ねぎ** **大根** **きゅうり** ごぼう りんご **キャベツ**	ごはん 麦 じゃが芋 さつま芋	油	836	23.2	23.5	305
28	水	**県民の日**												
29	木	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き つぼ漬けあえ けんちん汁	さんま 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ つぼ漬け 干し椎茸 ごぼう	ごはん 片栗粉 三温糖 里芋	油 ごま ごま油	896	35.4	34.1	435
30	金	丸パン横切り	牛乳	照り焼きハンバーグ コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 三温糖	バター 生クリーム 油	754	33.4	26.8	526
										月平均	806	31	25	371

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。地場産の食材は太字になっています。　＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

今月の献立紹介

◎旬の食べ物（きのこ・里芋・さつま芋・さば・秋刀魚・りんごなど）

9日　上州地鶏のトマト煮
１９日　群馬県産牛肉の牛丼

新型コロナウイルス感染症の拡大によって消費が低迷している県産農畜産物（上州地鶏・上州牛）が国の補助を受けた県の事業により、学校給食用食材として、無償で提供されます。

特別な育て方をして合格した地鶏は十数種類しかなく、上州地鶏はそのうちのひとつです。ぷりっとした食感とうまみが特徴です。群馬県の桑の葉と梅酢の粉をえさに入れるので、健康に育ちます。上州牛は、群馬の自然の恵みをたっぷりと受けて育ったブランド牛です。世界レベルの衛生基準をクリアした安全で美味しい牛肉です。コクがあり、口の中でとろけるほどやわらかい肉質が特徴です。

今月は、上州地鶏を「トマト煮」、上州牛を「牛丼」で味わってもらおうと思います♪

22日　学校給食ぐんまの日

10月24日は学校給食ぐんまの日です。そこで、２２日に給食では、学校給食ぐんまの日にちなんで、群馬県の郷土料理である「おっきりこみ」が登場します。そのほかにも、群馬県の食材をたくさん使用した献立になっています。みどり市のマスコットキャラクター「みどモス」の焼き印の入った玉子焼きも初登場します♪