

10月分予定こんだて表

B: 西小・黒岩小・小野小
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター

平成23年度 給食日数19日

日 曜	こんだてめい			あか 体をつくるもとなる		みどり 体の調子をととのえる		きいろ 熱や力のもとになる		エネルギー たんぱく質 (キロカロリー) (グラム)		食料費 (円)		
	主 食	牛 乳	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校		
3 月	ごはん のり佃煮	牛乳	さんまのかんろ煮 塩もみ すまし汁	さんま 豆腐 はんぺん	牛乳 のり佃煮	にんじん こまつな	きゅうり、はくさい ねぎ、しめじ	米		613 798	26.1 32.1	199 236		
4 火	ツイストパン レモンハニードレッシング	牛乳	アンサンブルエッグ ポイルサラダ コンソメスープ	アンサンブルエッグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり コーン、もやし たまねぎ	パン じゃがいも ジャム	油	649 821	22.8 29.4	208 242		
5 水	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース はるさめサラダ なめこのみそ汁	ハンバーグ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん、もやし キャベツ、きゅうり ねぎ、なめこ	米、じゃがいも はるさめ さとう	ごま油	684 926	24.5 32.9	163 211		
6 木	アップルパン ラフランスヨーグルト ドレッシング	牛乳	ポトフ 大根サラダ	<食べ物クイズ> りんごはどの部分が甘いでしょうか？(答えうら) 芯の近く 果肉の中央 皮の近く						694 894	22.3 29.6	217 259		
7 金	ごはん ふりかけ	牛乳	いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 かきたま汁	いわし、卵 ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	コーン、えのきたけ たまねぎ	米、でんぷん さとう じゃがいも	油	634 834	25.1 31.6	205 243		
11 火	バック中華めん	牛乳	肉まん ラー油漬け しょうゆラーメンの汁	肉まん 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり、キャベツ もやし、たまねぎ メンマ、コーン	中華めん さとう	ごま油 ラー油	693 925	27.5 36.8	186 230		
12 水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 マヨネーズあえ のっぺい汁	さば、豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし、だいこん ごぼう、こんにゃく ねぎ	米 さといも でんぷん	油 ごま油 マヨネーズ	658 903	25.5 34.8	206 264		
13 木	ココア揚げパン フルーツゼリー	牛乳	鶏の照り焼き 中華スープ	富岡小学校のみなさんのリクエストメニューです。								701 898	25.2 31.8	209 241
14 金	ごはん	牛乳	ぎょうざ キムチ 中華丼の具	ぎょうざ 豚肉、なると いか、うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり、たけのこ 干しいたけ、だいこん はくさい、たまねぎ	米 さとう でんぷん	油 ごま油	648 906	27.9 37.2	234 303		
17 月	ごはん ごまひじき	牛乳	さけの西京焼き からしあえ ふるさと汁	さけ、豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ほうれん草	キャベツ、もやし だいこん、生しいたけ しめじ、えのきたけ	米 さといも		630 821	31.7 38.3	261 303		
18 火	背割りパン ドレッシング	牛乳	ウインナーオーロラソース シーザーサラダ ラビオリスープ	ウインナー ラビオリ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ	パン さとう じゃがいも	油	649 826	23.1 29.9	175 208		
19 水	ごはん フルーツ杏仁	牛乳	かつの甘辛煮 アーモンドあえ コーンポタージュ	妙義中学校のみなさんのリクエストメニューです。								775 986	28.5 35.2	273 317
20 木	おたのしみこんだて			<ヒント> 今日は小麦粉で作っただんごを入れた汁 です。この他に、 ミニレーズンナッツパン、牛乳、あじのピザ焼き、きのこのゆず風味がです。						671 918	27.2 35.8	246 294		
21 金	麦ごはん こんにゃくゼリー (幼)りんごゼリー	牛乳	チキンカレー 野菜のマリネ	鶏肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン	米 じゃがいも ゼリー	油	684 918	21.2 28.6	158 200		
24 月	ごはん 味付けのり	牛乳	さわらの照り焼き にらのごまあえ こしね汁	<学校給食くまの日> 地元や県内産の材料を多く使っています。 県内産：米、豚肉、豆腐、こんにゃく、キャベツ、だいこん 地元産：にら、生しいたけ、ねぎ								635 833	29.5 36.7	214 255
25 火	丸パン 青のり小魚 ソース	牛乳	上州サクサクメンチ ごぼうサラダ 中華風なめこスープ	メンチカツ なると 卵	牛乳 小魚	にんじん にら	ごぼう、だいこん きゅうり、なめこ たまねぎ	パン	油 ごま油	642 822	25.8 32.5	211 249		
26 水	ごはん(地元米) スナックアーモンド	牛乳	ひじき入り厚焼き卵 まいたけご飯の具 つみれ汁	<学校給食富岡の日> 富岡市でつくられた「米」「まいたけ」「こまつな」「えのきたけ」を 使用した給食です。								662 864	27.1 34.1	224 269
27 木	こめっこぱん ドレッシング ブルーベリージャム(県内産)	牛乳	チキンのオープン焼き こまつなサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん、トマト いんげん こまつな	キャベツ、コーン たまねぎ	パン、ジャム じゃがいも マカロニ	油	642 825	29.7 37.5	235 273		
31 月	さくらごはん ストロベリータルト	牛乳	甘酢肉団子 こんにゃく入りサラダ 野菜スープ	肉団子 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	きゅうり、コーン こんにゃく、たまねぎ キャベツ、もやし	米 タルト		649 836	20.5 26.4	232 270		

材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

印は、地元でとれた食材です。

～ 10月24日は学校給食群馬の日です ～

学校給食に地元でとれた農産物や県内産の農産物を取り入れて、
身のまわりの自然の恵みを感じ、地域とのかかわりを考える日です。



