





	Т						主な材料と食	品分類			栄	養信
Part	3	曜	献立名	おもに体を	とつくる		しに体の調子を整える	おもにエネノ		国际米儿仙	1	
大型の	+		まったいが (知わ日よりコッペパン		小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ 果物	いも類・砂糖	種実類・油脂)
			ロングウインナートマトソースかけ)	ウインナー		トマト	たまねぎ		油			
# 2014 の	.	水			牛乳	 C	ブぼう きゅうい キャベル		ドルルニング		826	
「日本				 鶏肉	牛乳 生クリーム			じゃがいも	↓	- ホワイトルウ 洋風だし 塩 こしょう		
### 2017 27 (2)	1				<u> Ш</u> ш			ごはん				
ピープングラー マープ	,	木		 鶏肉 大豆	午乳 		 たまねぎ		 豚脂	 塩 しょうゆ	820	
世紀か	-	1	ビーフンソテー			赤ピーマン チンゲン菜			油		J	
★ 20	\downarrow			ĎD		小松菜 にんじん	レタス たまねぎ		ごま油	中華だし 鶏がらだし 塩 こしょう		
● 無いのうちゅう					 牛乳			CAN		-		
大	3	金	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油		851	
大 お月見献立 大 今年の中秋の名月は、10月6日です。				一颗肉 味噌	.		1	 *ゕがいも <i>こん</i> にゃく	 	- 4		
日本の企画の日本の	\dagger							1062010 500667	Į/Ш			1
日本地 日本								リフトめん 里羊	プま油	ようゆ みりん 塩 和風だし		
日本の大学 1987年 19	5	月	牛乳		牛乳	1270070	THE CITY HE COST				841	
おきなだ性			豆腐の饑辺揚け(2)			 	1		油	塩かつおだし		
大						はりれい早 にかしか	600	119771日 砂糖 米粉 水あめ さつまいも				
	\dashv				ま 「いばら	き美味しお	 Day」 です。日頃から1	•	•	· よう。		
大型型	_	.1.	如フサ (ブロ) 如フサの日)									
大学学		火			牛乳				Oiy.47		928	
カルーコウケーターでは「おより」 大型			大学芋			小采	人 <u>依 キヤ</u> ヘツ 	 さつまいも 砂糖 でん粉		しょうゆ	-	
# 1	\dashv		カレーコロッケバーガー(切れ目入り丸パン	大豆		Ehlih.	たまねぎ					
カルボーラ ペーコン 特. 対 四級 特. 対 四級 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	2	7k	$ \mathcal{U} \cup \mathcal{U} \cup \mathcal{U} \cup \mathcal{U} \cup \mathcal{U} $		 生到.	,_,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,			1/2 1/2 / ^	802	
★ 自の受援デー献立 ★ ゲームや テレビを見るときは、目を休める時間をつくりましょう。	9	√ \		ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳			マカロニ 水あめ]	
大田	\dashv									しょうゆ 洋風だし 塩 こしょう		
大き歩端、(アルーベリー) 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一				★ ゲー	・ム や テレヒ	どを見るとき	は、目を休める時間をつく		A A			
勝病の体験マヨネーズ機を 勝病		_	ごはん 発酵型 (ブルーベロー)		杂 森到			ごはん				
## 「	1	小	豚肉の味噌マヨネーズ焼き	 豚肉 味噌	元母子の			 砂糖	マヨネーズ	. しょうゆ 酒	898	
ことの			<u> </u>					砂糖	ドレッシング]	
★ 長もろ (2) 際病 海肉 大豆 にんしん にち 日東 記載れき トナーベン たまれき 山参数 原稿 海内 大豆 にんしん にち 日東 記載れき トナー ようか 神経 にあか 中華だし 道 に対か 中華だし 道 に対か 中華だし 道 に対か 中華だし 道 に対か 中華 に	+			寒肉 豆腐 丱		にんじん 小松菜	たまねぎ 			酒 しょうゆ 塩 昆布たし かつお節		\dashv
酵料4.5			牛乳		牛乳							
空間をつかかのスープ 続向 豆腐 口かの こんじん たまれぎ たけのご ではん	0	金									797	
大学のあわまっすへ (しょうめ) タラー あわさ でかした					わかめ			1191116				
人 タラのああるこう子 (しょうゆ) タラ あおさ	\dashv		ごはん					ごはん				
根数の砂め煮 開放 にんしん 253 Jih.Ch. 〒LUMDT しょうび 2んとゃく 砂糖 油 海 JimEC しょうゆ みりん 20元	4	<u>بار،</u>		 				 小寿粉 パン粉	 油	 .ょうゆ	826	
食パン (マーマレードジャム) 中乳	1			.	100000	にんじん	 ごぼう れんこん 干ししいたけ しょうが		.	- 4	-	
本乳	\dashv			油揚げ 豆腐 味噌		にんじん ほうれん草	白菜 ねぎ	会パン コ コ		かつお節 煮干し		
大			生到.		 牛乳			艮ハン・マーマレートンヤム		-		
大型	5	7k	デミグラスソースかけオムレツ	ØD			4		油	ソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン	784	
大			(A)D=0.72 (A4 LC 00.20)	よくつ油漬リ 				1	1			
1				鶏肉 大豆		にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ		豚脂			
1	6	木	ごはん		一 二			ごはん		_	-	
大大松 大大松 大大松 大大松 大大松 大大松 大大松 大大			T-30	 鶏肉	 3 0		 にんにく	はちみつ		- 塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース	854	
大 銀土料理 群馬県 ★ こしね汁は「こんにゃく しいたけ ねぎ」の頭文字をとって名付けられました。 ************************************		玉玉					4		ドレッシング]	
****	\exists	_			<u> </u> 			•	ナニかました	·		
金 中乳					みがは 「これ	いたやく し	いたり ねさ」の頭又子		629 649 669			
ボイルキャベツ(マヨネーズ) にんじん キャベツ きゅうり マヨネーズ しょうゆ 和風だし 日んじゃ 日本の 日	7	全		[MN]의 스코	 牛乳			この10 ハン松 小支机 砂糖 じん初	///	1	1	
りんごゼリー 現内 大豆 にんじん でん粉 砂糖 ごま油 油 トウバンジャン 酒 塩 頭がらだし にようゆ 中華だし にようゆ 加速 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	'	-16	[ボイルキャベツ(マヨネーズ)	L /L =		.				1 . 7.4 To 5 . %]	
マーボーラーメン 鶏肉 大豆 にんじん にち 七やし たまねぎ たけのこ ねぎ 十事ル 1 1 1 1 1 1 1 1 1				らくれ) 豆腐 泄揚げ 味噌		ICHUH			泄 	しょつゆ 札風たし 	-	
1			マーボーラーメン	鶏肉 大豆			もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	中華めん	ブき油 油			
# オングン系のソテー 豚肉 中野心 キ乳 ヤングン系 にんい キャベツ エリンキ 小麦粉 砂糖 バター 小麦粉 砂糖 バター 小麦粉 砂糖 バター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	٥	P	(中華めん マーボーラーメンスープ) 仕到.	豆腐 味噌	 生到	IZ5	十ししいたけ しょうが にんにく 	でん粉 砂糖 		しょうゆ 中華だし 酢 	700	
株式んじゅう 卵	V	7	- ³⁰ チンゲン菜のソテー	豚肉		チンゲン菜 にんじん	キャベツ エリンギ			中華だし しょうゆ 塩 こしょう	1 30	
大	1		桃まんじゅう	囫					バター			
大根と油揚げの味噌汁 油揚げ 豆腐 味噌 にんじん 小松菜 大根 かつお節 煮干し パインアップル アロエ マスカット 砂糖 食パン(黒ごまクリーム) 中乳 中乳 タンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト 赤ピーマン しょうが にんにく しょうゆ 塩 カレー粉 トマトケチャップ 766 とのこのバターソテー ベーコン にんじん ほうれん草 たまねぎ カリフラワー じゃがいも マカロニ 洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう はらゆ ではん 上乳 さんまの蒲焼き さんま 海肉 さつま揚げ とんじん さやいんげん ごぼう れんこん しょうが こんにゃく 砂糖 ごま油 しょうゆ みりん 酒 和風だし 288				豚肉 大豆 卵			たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく	ごはん 砂糖	油	みりん しょうゆ 酒		
マスカットゼリー和え	1	火	牛乳 大根と油塩げのは帰江	谷福气 可碎 牙唇	牛乳	127/17/1 小扒菜	大根			 かつお節 孝工	840	840
食パン(黒ごまクリーム)				畑物リ 立肉 味噌		にかしか 小仏米	1	 砂糖		// ノの即・為干し	-	
水 タンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト 赤ピーマン しょうが にんにく しょうゆ 塩 カレー粉 トマトケチャップ 766 きのこのバターソテー ベーコン しめじ エリンギ キャベッ とうもろこし 枝豆 バター しょうゆ 塩 こしょう 洋風だし コンソメスープ にんじん ほうれん草 たまねぎ カリフラワー じゃがいも マカロニ 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ ではん 中乳 さんまの蒲焼き さんま でん粉 油 しょうゆ みりん 898 筑前煮 鶏肉 さつま揚げ にんじん さゃいんげん ごぼう れんこん しょうが こんにゃく 砂糖 ごま油 しょうゆ みりん 酒 和風だし	1		食パン(黒ごまクリーム)					食パン 黒ごまクリーム			1	
きのこのバターソテー ベーコン しめじェリンギ キャベッ とうもろこし 枝豆 バター しょうゆ 塩 こしょう 洋風だし コンソメスープ じゃがん ほうれん草 たまねぎ カリフラワー じゃがんも マカロニ 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2	7	牛乳 タヽ,ドリーチセヽ,	 	1 - 1 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2	赤ピーフン	 ようが にたにノ				766	
コンソメスープ にんじん ほうれん草 たまねぎ カリフラワー じゃがいも マカロニ 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ ごはん ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4	,,,	// / / / / / / / / / / / / / / / / / /	7701 5		M			バター		100	
牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 一切 大 さんまの蒲焼き さんま こんじん さやいんげん ごぼう れんこん しょうが こんにゃく 砂糖 ごま油 しょうゆ みりん 酒 和風だし	1		コンソメスープ			にんじん ほうれん草		じゃがいも マカロニ			1	
木 さんまの蒲焼き さんま じんじん さゃいんげん ごぼう れんこん しょうが こんにゃく 砂糖 ごま油 しょうゆ みりん 酒 和風だし でんが こんにゃく 砂糖 できる できる できる でもが でもず でもが でもが					 生到			こはん		-		
	3	木		さんま	T⊋∩	l			 油	しょうゆ みりん	898	
			筑前煮	鶏肉 さつま揚げ				こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	.]	

		献立名	主な材料と食品分類							栄養	価
18	曜		おもに体をつくる 〈1群〉魚・肉 〈2群〉牛乳		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		=田中サツノル	エネルギー	食塩
-			〈 群〉思・肉 卵・豆・豆製品	〈2群〉午乳 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〉穀類 いも類・砂糖	〈6群〉 種実類・油脂	調味料他	(kcal)	
茨		ごはん	95 <u>37 3748111</u>	13 /M /G/来	林英巴拉木	この記の日本 このこ 米協	ごはん	142人及 加油			
城		土 到		牛乳							
E 24	4 金	いかのチヂミ (たれ)	いか		さやいんげん にんじん にら	たまねぎ	小麦粉 砂糖	油・ラー油	しょうゆ 酢 かつおだし みりん	799	3.5
ベよう		プルコギ	豚肉 卵		にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが りんご	砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ 酢 かつおだし みりん しょうゆ 酒 みりん コチュジャン		
う					にんじん チンゲン菜	たまねぎ ねぎ たけのこ 干ししいたけ レモン	でん粉	油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
		スパゲティナポリタン(スパゲティ ナポリタンソース)	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ	スパゲティ 砂糖	油	トマトケチャップ トマトピューレ 洋風だし 塩 こしょう		
2	7 6	牛乳 チキンナゲット(3)		牛乳						798	3 2
21			鶏肉 大豆				小麦粉 とうもろこし粉 パン粉		しょうゆ 塩	190	0.2
		れんこんサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	れんこん キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		★ 読書週間献立 ★ 10月 27日から11月9日までは「読書週間」です。 絵本「給食番長」の「カレーとひじきサラダ」がでます。									
28		ポークカレーライス (麦ごはん ポークカレー)	豚肉	[にんじん トマト	たまねぎ りんご パパイヤ にんにく	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	カレールウ		
	8 火	十二		牛乳					8 1 3	926	3.0
		いかリングフライ(2)	いか 大豆				小麦粉 パン粉	油	塩	1	
		ひじきサラダ(塩ドレッシング)		ひじき	にんじん 小松菜	もやし とうもろこし		ドレッシング			
		米パン					米パン				
	١.	牛乳		牛乳							
2	9 水	ソイシチューの包み焼き	豆腐 鶏肉 大豆 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	砂糖 小麦粉	油	塩 みりん	842	3.8
		ほうれん草のソテー	卵 なった ひょっこ			エリンギ キャベツ		油	洋風だし 塩 こしょう		
	\perp	<u> </u>	豚肉 大豆 ひよこ豆	生クリーム	にんじん トマト バセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	バター	トマトケチャップ 赤ワイン 洋風だし 塩 こしょう ソース		
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						.]	
3	川木	豚肉のねぎ塩こうじ炒め	豚肉 生揚げ			ねぎ にんにく しょうが	でん粉	油でまでま油	塩こうじ 塩 酒 しょうゆ	864	2.2
			鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ ごぼう	里芋 こんにゃく		酒 しょうゆ 塩 かつお節 煮干し		
	\bot	ラ・フランスゼリー和え				パインアップル もも 西洋なし	砂糖				
		★ ハロウィン 献立 ★ **********************************									
		ごはん	I		40	I	ごはん ()	T	T		
31		一回		牛乳 (**)	(0.)		210.75			1	
	1 金	十部 ハンバーグ香味ソースかけ #27# 1 = 6/278 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1	鶏肉 大豆	1.50	8	たまねぎ にんにく しょうが りんご			酒 しょうゆ 酢	853	2.6
		花野菜サラダ(和風クリーミードレッシング)	7,451.5		プロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ドレッシング			
		わかめの味噌汁	豆腐油揚げ味噌	わかめ		えのきたけ ねぎ なす			かつお節 煮干し	1	
		ハロウィンデザート	豆腐 油揚げ 味噌 豆乳		かぼちゃ		 砂糖			1	
					712-12-12-				今月のたんぱく質平均	30.	7g
\$	ے	んげつ じょうそうし しもつましさんしょくざ	こめ とうがん	1			ふとじ ひょうき	<u>\$</u>	脂質平均	24.	
₹	~	う月の常総市・ 下妻市産食村	71 : 米、冬瓜、	キャベツ、	きゅうり、た	どいこん、ピーマン、なす(太字で表記して	(います) 🙊	四男士の	۷4.	٧8

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

©この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、 ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等,使用食品の全てを記載しておりません。









10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしま う食べ物のことです。白本では、毎日一人当たりおにぎり一個分の食べ物が捨てられて います。みんなで「もったいない」という気持ちをもち、行動することで、食品ロスを減 らせます。無駄な買い物をしない、食べきれる量を注文する、食材を無駄なく使うなど、 できることからはじめてみましょう。

。。秋を楽しむ()お月党の

昔から秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、「中秋の名月」と呼ん で、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収 穫されることから、単いもをお供えする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。 また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせて お月見をすると縁起が良いとされています。



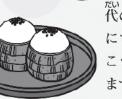
世界で作られた食べ物の 40%が捨てられている

2025年の十五夜は10月6日、 十三夜は11月2日です。





かたち い形のほか、里い もの形などもあり、 地域によって違い があります。



里いもを皮付きでゆでたりでなり、 素したりしたもの。平安時 だいな性の服装

にちなんで、 こう呼ばれ ます。

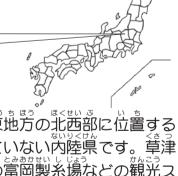
に ほん かく ち 本各地0











くれません 群馬県は、関東地方の北西部に位置する 県で、海に面していない内陸県です。草津 温泉や世界遺産の富岡製糸場などの観光ス ボットがあります。今月は、群馬県冨岡市 の郷土料理である「こしね汁」が登場しま

こしね汁は、群馬県の甘楽・富岡地域の 名産品である「こんにゃく、しいたけ、ね ぎ」を使用していることから、頭文字をとっ て「こしね汁」と呼ばれています。そん人 れる野菜や味付けは家庭によってさまざま で、ごぼうや単いも、にんじん、豆腐、豚 肉など、地域で採れる農畜産物を入れるこ とが多いです。給食では、群馬県産のこん にゃくいもで作られたこんにゃくや、茨城 県の野菜がたくさん入っています。「食べる みそ汁」とよばれるこしね汁を味わってみ てください。