



| 日 | 曜日 | 献立名 | | スプーン | 食品名 | | | | | | 栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) | |
|----|----|----------------|----|--|----------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------|--|--|---|---------------------|
| | | | | | あか からだをつくる | | みどり からだのちようしをとのえる | | きいろ エネルギーのもとになる | | | |
| | | | | | 【1群】 魚・肉 卵・豆製品 | 【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 【3群】 緑黄色野菜 | 【4群】 その他の野菜・果物 | 【5群】 米・パン・めん いも・砂糖 | 【6群】 油脂 種実 | | |
| 2 | 火 | 麦ご飯 | 牛乳 | ドライカレー マカロニスープ 手作りチョコカップケーキ | ○ | ふたにく とりにく だいず ベーコン | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん ピーマン トマト | にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ えのきだけ | むぎごはん マカロニ こむぎ チョコレート | あぶら さとう | 930 30.7 26.9 |
| 3 | 水 | 背割りの コッペパン | 牛乳 | 【図書献立「ぎょうれつのできるすうぶやさん」】 ウイナーケチャップソース 小松菜サラダ つぶつぶとうもろこしのすうぶ | ○ | ウイナー ツナ | ぎゅうにゅう なまクリーム | こまつな パセリ | キャベツ きゅうり レモン たまねぎ コーン | パン さとう じゃがいも | あぶら さとう | 762 28.3 31.9 |
| 4 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 【地産産レシビ：なす】 しゅうまい③ 大根サラダ なすとひき肉の炒め物 | ○ | ふたにく ツナ みそ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり たけのこ にんにく なす しいたけ しょうが | ごはん であん しゅうまいのかわ さとう はるさめ | あぶら ごまあぶら | 759 28.7 19.0 |
| 5 | 金 | 背割りの こめっこばん | 牛乳 | チキンナゲット③ 海藻サラダ 焼きそば | ○ | ふたにく とりにく おから | ぎゅうにゅう あおのり かいそう | にんじん ピーマン ブロッコリー | キャベツ もやし だいこん コーン ブロッコリー | パン やきそばめん さとう | あぶら ごまあぶら | 758 31.1 26.0 |
| 8 | 月 | ご飯 | 牛乳 | 鮭フライ 野菜とチーズのおかか和え ごまみそ汁 | ○ | さけ みそ かつおぶし とうふ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ブロッコリー | キャベツ だいこん ごぼう もやし ねぎ | ごはん こむぎ パンこ | ごま あぶら | 726 28.6 20.2 |
| 9 | 火 | ご飯 | 牛乳 | みそだれ焼き肉 すまし汁 パイナップル | ○ | ふたにく みそ とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ほうれんそう | しょうが にんにく ねぎ たまねぎ パイン だいこん えのきだけ | ごはん さとう ぶ でんぶ | あぶら ごまあぶら ごま | 713 31.8 17.7 |
| 10 | 水 | 黒パン | 牛乳 | ハムピカタ イタリアンサラダ 大豆とパンネのミートソース煮 | ○ | たまご ハム だいず とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん あかピーマン ピーマン トマト | キャベツ きゅうり コーン エリンギ たまねぎ にんにく | パン さとう マカロニ | あぶら さとう | 802 36.4 26.5 |
| 11 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 【敬老の日献立】 さんまのかば焼き のりごま和え tonton汁 | ○ | さんま みそ ふたにく とうふ | ぎゅうにゅう のり | にんじん ほうれんそう | キャベツ もやし しめじ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく えのきだけ | ごはん すいとん でんぶ さとう じゃがいも とうもろこし | あぶら ごま ごまあぶら さとう | 779 28.2 25.4 |
| 12 | 金 | ご飯 | 牛乳 | ピピンバ(肉みそ) ピピンバ(ナムル) 春雨スープ | ○ | ふたにく だいず なると とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう チンゲンサイ | にんにく ぜんまい キャベツ もやし ねぎ | ごはん さとう はるさめ | ごまあぶら ごま あぶら | 710 28.5 20.0 |
| 16 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ぎょうざ② もやしときゅうりの中華和え 麻婆豆腐 | ○ | ふたにく とりにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | キャベツ たまねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく | ごはん ぎょうざのかわ さとう であん | ごまあぶら ごま あぶら | 772 27.2 21.0 |
| 17 | 水 | ココアパン | 牛乳 | 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーとツナのサラダ オニオンスープ | ○ | とりにく ツナ ベーコン | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん ほうれんそう | きゅうり キャベツ たまねぎ コーン | パン はちみつ ドレッシング | ごまあぶら さとう | 732 37.7 24.5 |
| 18 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 厚焼き玉子 つぼづけ和え じゃがいもの南蛮煮 | ○ | たまご ふたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん きやいげん | キャベツ きゅうり つぼづけ たまねぎ こんにゃく | ごはん じゃがいも さとう | あぶら さとう | 728 24.9 14.9 |
| 19 | 金 | 丸パン | 牛乳 | 【図書献立「ぎょうれつのできるすうぶやさん」】 ハンバーグ照り焼きソース ひじきサラダ びかびかとまとのすうぶ | ○ | とりにく ベーコン だいず | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー にんにく | パン パンこ さとう じゃがいも でんぶ | ごま さとう オリーブゆ | 747 28.9 30.7 |
| 22 | 月 | ご飯 | 牛乳 | ヤンニョムチキン② にら入りナムル わかめスープ | ○ | とりにく なると | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら チンゲンサイ | にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ | ごはん さとう であん こむぎ トック | あぶら ごま ごまあぶら | 764 33.6 18.9 |
| 24 | 水 | はちみつパン | 牛乳 | なすとトマトのスパゲッティ ツナオムレツ 枝豆サラダ | ○ | とりにく だいず ツナ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | なす たまねぎ きゅうり エリンギ にんにく えだまめ キャベツ | パン さとう スパゲッティ | あぶら さとう | 767 30.0 21.9 |
| 25 | 木 | ご飯 | 牛乳 | ハッシュドボーク チップスサラダ りんご | ○ | ふたにく とりにく | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん トマト | たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ りんご | ごはん じゃがいも さとう | あぶら さとう | 771 20.7 23.6 |
| 26 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 鶏肉のごまみそ焼き 浦上そばろ かきたま汁 ミニピーチゼリー② | ○ | とりにく たまご みそ ふたにく さつまあげ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | にんにく しょうが ごぼう しらたき たまねぎ えのきだけ | ごはん さとう セリー でんぶ | ごま あぶら | 725 36.0 14.7 |
| 29 | 月 | ご飯 | 牛乳 | さばのり塩焼き 秋の香りご飯の具 みそけんちん | ○ | さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん | えだまめ しいたけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ | ごはん さつまいも さとう さといも | あぶら ごまあぶら | 827 34.5 28.6 |
| 30 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 【大阪・関西万博：兵庫県】 たご飯の具 たまねぎフライ② ばち汁 | ○ | とりにく ちくわ だいず たご あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | しょうが しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ えのきだけ | ごはん さとう そうめん こむぎ | あぶら | 834 31.2 29.2 |

*材料の都合で、献立の変更もあります。 *はしを毎日もってきましょう。 *この用紙は再生紙を利用しています。 *食品名の太字は館林産のものです。

献立表・給食だよりは、館林市ホームページより
ご覧下さい。



給食センターのInstagramを始めました。
毎日の給食の写真を掲載しています。

