

令和6年度 10月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
1 (火)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								10月に入り、気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。米や大豆など、大事な作物の収穫の季節でもあります。秋の美りや自然の恵みに感謝して、旬の美味しい食べ物を楽しみましょう。 (永岡小3年生 給食なし)	
	あじの南蛮漬	あじ			ねぎ	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ すみりん さけ とうがらし	578 Kcal 23.2 g 19.0 g 1.8 g	737 Kcal 28.5 g 22.2 g 2.5 g		
	おからサラダ	おから ツナ(まぐろ かつお)		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう		ノンエッグマヨネーズ				
	大根とわかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	だいこん ぶなしめじ ねぎ							
2 (水)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								豆腐はたんぱく質やカルシウムなどが多く含まれています。「TOFU」は高たんぱく質で低カロリーなヘルシー食品として、世界共通語になっています。 (第一小4年生 給食なし)	
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ グリンピース しいたけ だけのこ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ トマトケチャップ ちゅうかスープストック トウバンジャン	575 Kcal 22.2 g 18.1 g 2.1 g	739 Kcal 28.5 g 22.2 g 2.8 g		
	もやしのナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	ごま しょうゆ す				
	中華風コーン卵スープ	たまご ベーコン		はねぎ	とうもろこし たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック さけ しょう こしょう				
3 (木)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								こんにやくは「こんにやく芋」からできていて、そのほとんどは群馬県産のものです。こんにやくは煮物や炒め物、汁物などさまざまな料理に使われます。 (第一小3年生、永岡小 給食なし)	
	焼ききしゃべつメンチカツ	とりにく ぶたにく だいず			きしゃべつ たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	しょうゆ	603 Kcal 23.7 g 20.8 g 1.7 g	775 Kcal 29.8 g 24.4 g 2.3 g		
	こんにやく炒め	ぶたにく		にんじん こまつな	こんにやく しょうが しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ				
	もやしのみそ汁	みそ あぶらあげ		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ							
4 (金)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								今日は若手県産のいわしを骨ごとすり身にして作られた「つみれ」が入った汁物にしました。つみれからも美味しい汁がでるので、汁物の旨味が増しています。	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ	622 Kcal 21.6 g 19.6 g 1.8 g	827 Kcal 27.2 g 25.5 g 2.5 g		
	さつまいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	こんにやく しょうが グリンピース	さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
	いわしのつみれ汁	いわし いなだ とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ	でんぷん		しょうゆ さけ しょう こしょう				
7 (月)	【三ヶ房小学校 リクエスト給食】											
	ナン	牛乳	ぎょうにゅう				こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ イースト	566 Kcal 25.9 g 26.7 g 2.8 g	716 Kcal 32.2 g 32.5 g 3.8 g	今日は三ヶ房小学校のリクエストメニューの中から、ナンとカレーを取り入れました。もう1つのリクエストメニューは後日取り入れたいと思います。 ひと30歳がむ
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ すみりん しょう				
	フレンチサラダ			にんじん プロッコリー	きしゃべつ きゅうり	さとう	オリーブオイル	しょうゆ こしょう す				
カレー	ぶたにく とりにく		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	あぶら	カレーウ しょうゆ					
8 (火)	【かみかみ給食】											
	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、食べ物のいろいろな味がちゃんと感じられるようになります。よく噛んで食べれば、薄味でも食べ物本体の味を十分に感じ、美味しく食べることができます。 ひと30歳がむ	
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう		しょうゆ さけ	585 Kcal 25.4 g 19.4 g 1.5 g	741 Kcal 30.8 g 22.5 g 2.1 g		
	煮じゃ昆布	ぶたにく だいず あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにやく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん				
根菜のみそ汁	みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	じゃがいも							
9 (水)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								魚が苦手な人は、今日のように魚をすり身にして揚げたものだと食べやすくなります。魚は良質なタンパク質や脂質、ビタミンなどが多く含まれているので、積極的に食べて欲しい食材です。 (金ケ崎小 給食なし)	
	まぐろカツ	まぐろ			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ みりん しょう ほたてエキス	577 Kcal 20.1 g 18.7 g 1.7 g	760 Kcal 25.4 g 23.5 g 2.3 g		
	のり酢和え	ツナ(まぐろ かつお)	のり	にんじん こまつな	きしゃべつ			しょうゆ す				
	えのきだけと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	えのきだけ たまねぎ ねぎ							
10 (木)	【目の愛護デー給食】											
	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								10月10日は「目の愛護デー」です。今日は目の健康に良いとされるビタミンAが多く含まれている鶏肉やにんじん、アントシアニンという紫色の色素が含まれているなすやブルーベリーなどの食材を多く取り入れました。 ひと30歳がむ	
	鶏肉のごまみそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう	ごま	さけ みりん	572 Kcal 27.6 g 14.7 g 1.7 g	721 Kcal 33.6 g 16.7 g 2.3 g		
	もやしとピーマンのそぼろ炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	もやし しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープストック				
なすとじゃがいものみそ汁	みそ あぶらあげ		にんじん こまつな	なす たまねぎ	じゃがいも							
11 (金)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								みなさん、野菜(副菜)を毎食食べていますか?大人の1日の野菜摂取目標は350gとされています。子どもでも300gを目安にとりたいてですね。給食だけではなく、お家でも積極的に野菜を食べるようにしましょう。	
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	ぶたにく		にら	きしゃべつ たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ す しょう	627 Kcal 21.4 g 21.2 g 1.9 g	841 Kcal 27.2 g 28.5 g 2.5 g		
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり もやし きしゃべつ	さとう	ごまあぶら ラー油 ごま	しょうゆ す				
	トック入り卵スープ	たまご ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	トック		しょうゆ こしょう しょう チキンブイヨン ちゅうかスープストック				
15 (火)	【町内産食材の日給食】											
	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								今日は「町内産食材の日」です。町内で生産されている食材をできるだけ多く取り入れる日としました。詳しくは学校配布資料(放送資料)でお知らせします。 ひと30歳がむ	
	だし巻き玉子	たまご				さとう でんぷん	あぶら	つゆ しょう	576 Kcal 22.9 g 16.2 g 1.8 g	727 Kcal 27.3 g 18.3 g 2.3 g		
	豚肉と野菜の生姜炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	きしゃべつ たまねぎ しょうが	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ				
さつまいものみそ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さつまいも							
16 (水)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								レモンは、酸味や香りで料理をより美味しく仕上げてくれるので、少ない塩分でもレモン果汁を加えるとしっかりとした味わいになります。 (第一小、永岡小 給食なし)	
	ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ	さとう	あぶら	ウスターソース ちゅうかうソース トマトケチャップ	568 Kcal 21.8 g 17.9 g 1.6 g	723 Kcal 26.9 g 20.9 g 2.0 g		
	レモンドレッシングサラダ				きしゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	しょう こしょう しょうゆ				
	ぶるぶる寒天入り野菜スープ	ベーコン	かんてん	にんじん チンゲンサイ	もやし	じゃがいも		しょう こしょう コンソメ				
17 (木)	ごはん	牛乳	ぎょうにゅう								みなさん、朝ごはんはしっかり食べてきましたか?朝ごはんを食べるとエネルギーが補給されるので、勉強に集中できたり、元気に運動ができたりします。毎日しっかりと食べるようにしましょう。 (西小 給食なし)	
	さばの塩焼き	さば						しょう	597 Kcal 24.4 g 23.5 g 1.8 g	745 Kcal 29.5 g 27.9 g 2.6 g		
	ひじきと大豆の炒り煮	だいず あぶらあげ	ひじき しらす	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
	きしゃべつと豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	きしゃべつ たまねぎ							

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料: 少年写真新聞社『たよりになるね! 食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より