



10月 予定献立表 (21回)



日	曜日	献立名	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]		
				1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂						
1	火	★2年生考案メニュー★ ソフトフランスパン いちごジャム	牛乳 ポトフ フレンチサラダ	★フランス★	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	トリーブ油	792	25.8	22.1	2.8	
2	水	しょうゆラーメン P.ラーメン	牛乳 ポークシューマイ (2個) マラーカオ		豚肉 焼き豚 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし ねぎ コーン	中華麺 マラーカオ	油	816	32.5	23.7	3.3	
3	木	★2年生考案メニュー★ ごはん	牛乳 豆腐の肉みそあん包み 田舎汁 小松菜ともやしのレモンあえ		豆腐 豚肉 みそ 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ もやしレモン	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	802	27.3	29.9	2.2	
4	金	豚丼(二中)	牛乳 いかくんサラダ 群馬産梅ゼリー	★群馬★	豚肉 なると いかくんせい	牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ だいこん きゅうり しらたき 切り梅	ごはん 砂糖 ゼリー	トリーブ油	812	32.1	25.9	2.7	
7	月	★あげばん★ うぐいすきな粉 揚げパン	牛乳 ワントンスープ 鉄骨サラダ		青大豆 きなこ 豚肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ だいこん	パン 砂糖 ワントン	油 ごま油 トリーブ油 ごま	828	33.3	29.4	2.9	
8	火	★2年生考案メニュー★ ごはん	牛乳 厚焼き卵 上州さびら	★群馬★	卵 豚肉 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	にんじん さ やいんげん	だいこん ごぼう ねぎ ごぼうこんにゃく	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま油 ごま	807	32.8	24.4	2.5	
9	水	★お月見パーカー★ 麦ごはん	みかん ジュース チキンカレー プレーンヨーグルト	★友和祭★	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	根生姜 にんにく たまねぎ なす	麦ごはん じゃがいも	油	797	22.5	14.2	2.1	
10	木	★お月見メニュー★ 丸又ライスパン スライスチーズ	牛乳 ハンバーグ・デジラソース 目玉焼き フライドポテト ワインゼリー	★群馬★	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	869	41.0	31.8	2.5	
11	金	★お月見メニュー★ ごはん	牛乳 チキンカツ お月見汁 かみかみ和え		鶏ボール	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 さといも 白玉	油 ごま ごま油	805	29.2	21.6	2.4	
15	火	★2年生考案メニュー★ キムタクごはん	牛乳 ツナサラダ なめこ汁	★長野★	豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん	にんにく ねぎ 白菜 なめこ きゅうり キャブ たまねぎ	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	805	29.5	25.3	3.2	
16	水	ゆめロール	牛乳 きのこスパゲッティ 小松菜サラダ	★群馬★	ベーコン ツナ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ えのき茸 マッシュルーム にんにく きゅうり キャブ トレイ	パン 砂糖 スパゲッティ	トリーブ油 バター	791	28.4	29.6	2.8	
17	木	★2年生考案メニュー★ ★えびピラフ	牛乳 エンパナーダ (2個) ブロッコリーのソテー	★バレー★	えび いか 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら ブロッコリー パプリカ	たまねぎ たけのこ コーン	ごはん かたくり粉	トリーブ油 バター	820	40.7	25.0	2.8	
18	金	ごはん	牛乳 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ けんちん汁		鯖 味噌 ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり ごぼう ねぎこんにゃく	ごはん 砂糖 さといも	ごま油 ごま	818	30.0	29.3	3.0	
21	月	★はさんで食べよう★ 食パン	牛乳 トマト鍋 フルーツのクリームあえ		鶏肉 ほたて	牛乳 生クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	はくさい しめじ みかん バイン	パン 砂糖 じゃがいも	油	804	30.5	29.3	3.0	
22	火	発芽玄米ごはん	牛乳 きのこストロガノフ シーザーサラダ		豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく 生姜 キャブ きゅうり	発芽米 ごはん クルトン 砂糖	トリーブ油 バター	811	25.6	29.1	2.8	
23	水	ゆめロール60	牛乳 おきりこみ みそこんにゃく りんご	★群馬★	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん しめじ ねぎ しいたけ りんご こんにゃく	パン砂糖 うどん さといも	油	820	27.8	21.1	3.4	
24	木	ごはん	牛乳 すき焼き煮 梅の香りサラダ	★群馬★	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	はくさい しいたけ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖	油 ごま油 トリーブ油 ごま	812	29.8	32.0	2.5	
25	金	★2年生考案メニュー★ ごはん	牛乳 あゆのフライ みそ汁 ごまあえ		あゆ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ もやし	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ごま	806	29.5	33.0	2.8	
29	火	発芽玄米ごはん	牛乳 なすと厚揚げの麻婆炒め 春雨サラダ		豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ たけのこ 生姜 にんにくしいたけ キャブ きゅうり	発芽米ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま	798	30.5	21.1	2.9	
30	水	★はさんで食べよう★ 背割りパン	牛乳 ウィンナー・トマトソース グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ		ウィンナー ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン砂糖	トリーブ油 バター	828	29.7	36.1	3.0	
31	木	★2年生考案メニュー★ きのこリゾット	牛乳 ほうれん草のソテー かぼちゃプリン		ベーコン 卵(リゾット)	牛乳 生クリーム チーズ 卵(乳)	かぼちゃ パセリ 小松菜 にんじん	にんにく たまねぎ しめじ トレイ きゅうり マッシュルーム キャブ ツナ	ごはん 砂糖 プリン(卵)	トリーブ油 バター	802	20.4	21.3	1.7	
※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。											期間平均	808	29.9	26.8	2.8
※給食費無料化対象外の人の給食費引き落としは											基準値	830	34.0	23.5	2.5
10月26日(金)											★学校HPに給食を紹介しています★				

★生徒が考えたメニューが登場!!★
1学期・2学年家庭科授業で給食の献立について考えました。詳細はHP。給食紹介にて。

10月24日は、【学校給食ぐんまの日】
「学校給食ぐんまの日」は平成13年に制定されました。この日は学校給食に群馬産の食材を取り入れて、群馬の素晴らしさをしてもらおうという日です。群馬県は生産量全国5位以内の農産物が21品目もある国内有数の農業県です。わたしたちのまわりでも、いろいろな農産物が生産されています。

二中の給食でも、10月は地場産食材(群馬県産・安中市内産)をたくさん使用しています。

※今月の安中市内産食材
ごはん・なす・下仁田ねぎ・ねぎ・梅・さといも・にんじん
JA・安中総合学園・秋間梅林から届きます。

