



日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	土					
2	日					
3	月	ポークチャップ グリーンサラダ チンゲン菜の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 レタス サニーレタス グリンカール コーン チンゲン菜 しめじ	447	13	18.8
4	火	高野豆腐の煮物 お浸し 卵の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 玉葱 人参 こんにゃく 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 糸かつお 卵 長葱 えのきたけ	411	17.1	11.6
5	水	さばのごま味噌焼き れんこん金平 キャベツの味噌汁	さば すりごま れんこん 人参 さつま揚げ つきこんにゃく さつま揚げ いんげん キャベツ 油揚げ 玉葱	413	18.4	12.3
6	木	肉じゃが ちくわの磯部揚げ もやしの味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 しらたき グリンピース ちくわ 胃のり もやし わかめ	464	13	13.1
7	金	紫芋の米粉蒸しパン	紫芋の米粉蒸しパン	81	1.9	1
8	土	運動会				
9	日					
10	月	スポーツの日				
11	火	運動会振替休日				
12	水	千草焼き 切干大根の煮物 なめこの味噌汁	卵 豚ひき肉 人参 玉葱 椎茸 切干大根 油揚げ さつま揚げ つきこんにゃく いんげん なめこ 里芋 わかめ	448	15	15.4
13	木	サーモンのもみじ焼き ごまだレサラダ 豆腐の味噌汁	サーモン 人参 キャベツ 胡瓜 サニーレタス コーン 豆腐 長葱 油揚げ	455	16.9	18.9
14	金	鶏のごま揚げ 和風サラダ じゃが芋の味噌汁	鶏肉 いりごま もやし わかめ キャベツ 胡瓜 人参 じゃが芋 玉葱 いんげん	439	15.3	15.5
15	土					
16	日	運動会予備日				
17	月	スタミナ炒め がんもの煮物 小松菜の味噌汁	豚肉 キャベツ 人参 玉葱 たら 椎茸 がんも 小松菜 わかめ	450	15.2	18.9
18	火	さわらのみそ焼き 根菜の煮物 かきたま汁	さわら 里芋 大根 人参 こんにゃく ちくわ いんげん 卵 長葱	377	15.4	7.9
19	水	マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 筍 人参 ピーマン キャベツ もやし 小松菜 わかめ コーン	409	13.3	14.1
20	木	ポークカレー シーザーサラダ りんご	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ レタス グリンカール 胡瓜 コーン りんご	457	9.1	16.5
21	金	親子煮 おかか和え さつま汁	鶏肉 玉葱 人参 なたと 卵 みつば キャベツ もやし 小松菜 糸かつお さつま芋 いんげん	425	15.1	12.3
22	土					
23	日					
24	月	鶏の照り焼き ひじきと大豆の煮物 里芋の味噌汁	鶏肉 ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 里芋 小松菜	428	16.6	14.2
25	火	ほきのマヨネーズ焼き コーンサラダ 玉葱の味噌汁	ほき キャベツ サニーレタス コーン 胡瓜 人参 玉葱 油揚げ いんげん	400	14.9	13.7
26	水	キャロットコロッセ フレンチサラダ わかめの味噌汁	じゃが芋 人参 玉葱 豚ひき肉 キャベツ レタス 胡瓜 わかめ 長葱 まいたけ	442	10.4	16.4
27	木	きのこオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	卵 玉葱 しめじ えりんぎ 人参 キャベツ レタス グリンカール 胡瓜 コーン ほうれん草	374	11.3	13.7
28	金	群馬県民の日				
29	土					
30	日					
31	月	ホイコーロー 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 筍 ピーマン はるさめ もやし 胡瓜 ハム チンゲン菜	443	10.7	14.9



きのこ類の多くは、秋が旬です。
最近では、人工栽培されている物が多く
年中食べることが出来ることから、
あまり季節感を感じなくなってしまいました。
きのこは、各種ビタミンを含み、食物繊維が
豊富です。また、天然ものは香りとうま味に
富んでいます。
秋の味覚の代表であるきのこ。
色々なきのこの味を楽しんで下さい。

今月の給食でも、たくさんのきのこが登場
します

**「ごはんを食べてきた」
日本の食文化**

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。

