



10月 よていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		しゅしょく	デザート	ちやくをつくる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる				
					いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの					
毎日		はし・スプーン もってきてね									
1	火	ごはん	ぎょうざ カルピススープ いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ のり	にんじん にら チンゲンサイ	はくさいキムチ だいこん ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ もやし キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう	661	23.2	25.6	2.8
2	水	せわりパン やきそば	アセロラボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン ミックスフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら	621	22.3	16.5	2.5
3	木	ごはん	さばのみそに けんちんじる からしあえ	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく キャベツ もやし	ごはん さといも ごまあぶら	612	25.2	19.6	2.6
4	金	わかめごはん	にくじゃが ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かまぼこ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	679	24.6	22.9	2.9
7	月	きなこあげパン	カレーワンタンスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	パン あぶら さとう ワンタン オリーブゆ	646	24.2	26.7	3.1
8	火	むぎごはん	マーボーとうふ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	649	27.3	21.0	2.3
9	水	マーラーカオ ごもくうどん	だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん こまつな	ながねぎ ほししいたけ えのきたけ	うどん マーラーカオ さつまいも あぶら さとう ごま	694	21.2	22.4	4.0
10	木	ごはん	かきたまじる しょうじゅうきんぴら うめのかおりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ぶたにく ちくわ	にんじん にら	たけのこ ほししいたけ ごぼう しらたき だいこん きゅうり うめ	ごはん かたくりこ さとう ごま ごまあぶら オリーブゆ	603	26.4	16.6	2.9
11	金	ごはん	ハンバーグおろしソース ABCマカロニスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん あかパプリカ	だいこん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん さとう マカロニ じゃがいも あぶら オリーブゆ	645	23.4	20.4	2.9
15	火	ごはん ふりかけ	レバーのあまからに キャベツのみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう レバー とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう	キャベツ ながねぎ もやし	ごはん あぶら さとう ごま	604	27.5	18.9	2.4
16	水	ココアパン	きのこクリームのニョッキ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ちりめんじゃこ	こまつな	しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ニョッキ オリーブゆ ごまあぶら	696	23.1	31.1	3.3
17	木	むぎごはん	ポークカレー えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし えだまめ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	682	22.6	22.2	2.4
18	金	ごはん	ぶたどんのぐ ごぼうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき グリンピース ごぼう きゅうり キャベツ りんご	ごはん さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	648	24.4	21.3	2.1
毎月19日は「家族でいただきますの日」											
21	月	バンズパン きのこスパゲッティ	こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン のり ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ レモン	パン スパゲッティ オリーブゆ バター さとう	605	21.8	22.6	2.5
23	水	こめっこぱん おきりこみ	みそこんにゃく うめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん	ながねぎ だいこん しめじ ほししいたけ こんにゃく	パン さといも さとう ゼリー	673	27.2	16.3	4.6
24	木	ごはん 学校給食くんまの日メニュー	あつやきたまご こしねじる おひたし なっとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ なっとう	にんじん こまつな	こんにゃく しいたけ ながねぎ ごぼう もやし	ごはん さといも あぶら ごま	640	28.4	20.3	2.6
25	金	はつがげんまい ごはん	チリシチュー いかくんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかくんせい	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり セロリー	はつがげんまいごは ん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	600	23.1	15.9	2.6
29	火	ごはん	すきやきに アーモンドあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しもにたねぎ はくさい しらたき えのきたけ キャベツ もやし	ごはん さとう アーモンド	640	25.5	18.9	2.0
30	水	しょくパン	おまめとかぼちゃのコロッケ コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン あぶら オリーブゆ さとう	621	21.1	25.9	3.2
31	木	とりめし (むぎごはん)	いなかじる かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ ハム チーズ	にんじん かぼちゃ	しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく たまねぎ キャベツ	むぎごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	674	24.7	20.2	2.6

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

地場産食材 太字はJA碓氷安中 本太字は安中総合学園

(平均値)

※10月の給食費の振替日は、10月25日(金)になります。口座の確認をお願いします。

♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪

(基準値)

645	24.4	21.3	2.8
650	27.5	18.5	2.0