



8・9月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう！

(給食日数：22日)
安中市立秋間小学校

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	からだのちようしをととのえる		ねつちからになる					
		毎日 はし・スプーン・ランチマットもってきてね			いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの						
8月	30 火	むぎごはん	ぶたキムチどんのぐくきわかめサラダ	ジョア ぶたにくくきわかめ ツナみそ	にら にんじん	しょうが にんにくはくさい なかねぎもやし はくさいキムチ きゅうり キャベツ	むぎごはん ごまあぶら かたくりこ	574	23.9	12.9	2.9	
	31 水	ペペロンチーノ ツイストロールパン	だいずとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり	スパゲッティ オリーブゆ パン さとう ごまあぶら	683	26.5	25.3	2.6	
9月	1 木	ごはん	ゴーヤチャンプル すましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ たまご かつおぶし かまぼこ	みずな	ゴーヤ ほししいたけ みかん	ごはん あぶら さとう	609	26.5	22.1	2.3	
	2 金	ごはん	マーボーなす はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン	なす なかねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	612	26.5	19.5	2.4	
	5 月	パーカーハウス	やさいコロケ トマトスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	トマト あかピーマン	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン コロケ あぶら マカロニ オリーブゆ さとう	604	19.7	24.8	2.8	
	6 火	わかめごはん	じゃがいものしょうがに ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ ひじき とりにく	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	586	24.2	16.3	2.9	
	7 水	サラダうどん ココアパン	ぎょうざ	ぎゅうにゅう やきぶた	にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	うどん パン	587	22.4	16.3	2.4	
	8 木	むぎごはん 9月8日は「ハヤシの日」	ハヤシライス グリーンサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ なし	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	658	20.6	22.3	2.2	
	9 金	こぎつねごはん 9月10日は十五夜・おつきみこんだて	おつきみじる てっこつサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ チーズ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ なかなねぎ きりほしだいこん	ごはん さとう あぶら さといも しらたま ごま ごまあぶら	621	23.3	17.6	2.2	
	12 月	ツイストロールパン	パンネのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	あかピーマン きピーマン トマト	にんにく たまねぎ スッキーニ なす キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パンネ オリーブゆ さとう	616	23.1	23.6	2.5	
	13 火	ごはん	さばのみそに かみなりじる キャベツのごましょうゆあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく なかねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	613	25.6	20.7	2.4	
	14 水	ジャージャーめん (パックめん) マーラーカオ	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	にんじん	なかなねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら マーラーカオ ごま	631	27.0	24.9	3.0	
	15 木	ごはん	ポークジンジャー にゅうめん おんやさいサラダ スポーツDAYおうえんこんだて	ぶたにく とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	しょうが なかねぎ ほししいたけ オレンジ	ごはん さとう そうめん じゃがいも ドレッシング	622	25.4	13.5	2.6	
	16 金	むぎごはん	チリシチュー いかくんサラダ ラムネゼリー	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	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう ゼリー	640	23.6	15.9	2.7	
	20 火	ごはん	とりにくのアーモンドがらめ じゃがいものみそじる いそあえ	ジョア とりにく わかめ とうふ みそ のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが なかねぎ もやし キャベツ	ごはん かたくりこ あぶら アーモンド さとう じゃがいも ごまあぶら	603	24.4	17.4	2.2	
	21 水	なすとトマトの スパゲッティ ツイストパン	ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	トマト ピーマン	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	スパゲッティ オリーブゆ あぶら パン さとう	608	24.0	19.8	2.9	
	22 木	むぎごはん	ポークカレー さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	643	20.3	22.9	2.3	
	26 月	こめっこぱん いちごジャム	ミートボールのクリームに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり レモン	パン ジャム オリーブゆ さとう	644	27.2	25.7	3.0	
	27 火	ごはん えひめけんこんだて	たいのあまからたれかけ むぎみそじる そくせきづけ 愛媛県産の おいしい「まだい」です	ぎゅうにゅう たい あぶらあげ とうふ みそ	にんじん	だいこん ほししいたけ なかなねぎ きゅうり キャベツ しょうが	ごはん かたくりこ あぶら さといも	621	29.2	21.9	2.4	
	28 水	やきそば せわりパン	アセロラジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 もも	ちゅうかめん あぶら パン アセロラゼリー	621	22.1	16.5	2.4	
	29 木	ごはん	ホイコーロー トックいりスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト	にんじん にら	しょうが なかねぎ にんにく キャベツ たけのこ	ごはん さとう ごまあぶら トック	600	26.1	15.2	2.0	
	30 金	たきよせごはん	とんじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ かまぼこ	にんじん こまつな	まいたけ しめじ えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく なかねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら さとう さといも ノンエックマヨネーズ ごま	590	26.2	22.5	2.7	
※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 本字はJA碓氷安中 本字は安中総合学園高校 (月平均)	618	24.4	19.9	2.5
※9月分の給食費の引落日は、 9月26日(月) 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)	650	27.5	18.5	2.0