



10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：19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・ランチマットもってきてね									
3	月	きなこあげパン	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 なると	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり とうもろこし	パン あぶら さとう ワンタン ドレッシング	608	23.5	21.5	2.3
4	火	むぎごはん	チキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン もも	むぎごはん じゃがいも あぶら マスカットゼリー	657	19.3	18.9	2.2
5	水	バンズパン ひじきスパゲッティ	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん ピーマン あかピーマン	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン スパゲッティ さとう あぶら オリーブゆ	634	25.5	21.3	2.2
6	木	ごはん	ハンバーグおろしソース ABCマカロニスープ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ にんにく キャベツ もやし	ごはん さとう マカロニ じゃがいも あぶら アーモンド	623	23.9	19.3	3.1
7	金	カレーピラフ	チキンとマッシュルームの ドリアふう シーザーサラダ	ショア ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ピラフ あぶら クルトン ドレッシング	617	25.3	18.0	2.7
11	火	ごもくごはん	こがねに キャベツのごましょうゆあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ	にんじん	ごぼう ほししいたけ こんにゃく えだまめ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	597	27.4	18.6	2.3
12	水	しょうゆラーメン (パックめん) ミルクパン	だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると ツナ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ とうもろこし だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら パン ドレッシング	635	27.5	17.7	3.8
13	木	ごはん	ぶたどんのぐ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネー ズ	612	24.7	21.2	1.9
14	金	むぎごはん	カルピススープ いそあえ ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ のり ヨーグルト	にんじん にら こまつな	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	むぎごはん ごまあぶら さとう	642	27.5	17.1	2.6
17	月	ツイストロールパン	チリコンカン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	633	24.9	25.1	3.0
18	火	ごはん	さばのみそに さといものそぼろに そくせきづけ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	にんじん	こんにゃく えだまめ きゅうり キャベツ しょうが	ごはん さといも さとう かたくりこ	670	28.3	23.8	2.4
19	水	おきりこみ こめつこぱん	みそこんにゃく 群馬の郷土食こんだて	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	さといも パン さとう	588	25.4	15.2	4.3
20	木	むぎごはん	きのこストロガノフ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	むぎごはん さとう あぶら バター オリーブゆ	633	21.7	22.0	2.6
21	金	キムタクごはん	さつまじる きりほしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ	にんにく ながねぎ はくさいキムチ しょうが だいこん こんにゃく ごぼう きりほしだいこん キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも ごま	615	26.4	18.4	3.2
24	月	まるパン	ぐんまのねぎこんコロッケ こしねじる うめマヨあえ 学校給食ぐんまの日こんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	なましいたけ しもにたねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ あきまのうめ	パン コロッケ あぶら さといも ノンエッグマヨネー ズ さとう ごま	620	24.4	27.9	3.4
25	火	ごはん ふりかけ	あつやきたまご だいこんとりにくのうまに ごまあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ こんぶ みそ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく もやし	ごはん さといも さとう ごま	601	27.1	17.2	2.8
26	水	カレーやきそば せわりパン	マカロニサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ツナ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり りんご	ちゅうかめん あぶら パン マカロニ ノンエッグマヨネー ズ	606	24.9	22.0	2.8
27	木	ごはん	アジのりしおフライ いなかじる おかかあえ	ぎゅうにゅう アジ なまあげ みそ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ キャベツ もやし	ごはん あぶら じゃがいも	594	26.1	18.5	2.2
31	月	くろパン	かぼちゃのクリームシチュー シーフードサラダ ハロウィンこんだて	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム かいそう いか えび	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン ドレッシング さとう	600	26.5	21.3	2.5

※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 太字は安中総合学園高校

※10月分の給食費の引落日は、10月25日(火)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下さい♪

(月平均)	620	25.3	20.3	2.8
(基準値)	650	27.5	18.5	2.0

～ 10月24日は「学校給食ぐんまの日」です ～

10月24日の給食は『学校給食ぐんまの日』献立となっています。地場産食材をたくさん使った群馬県づくしの給食です。ぐんまのねぎこんコロッケは群馬県産のしらたき・豚肉・ながねぎ・キャベツなど地場産食材のおいしさを活かしたおいしいコロッケです。

