



# 9月 よていにんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう！

(給食日数：20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]	しじつ [g]	えんぶん [g]	
		しゅしょく	のみもの	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやくをつくる	からだのちやしをととのえる						ねつやちからになる
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね			いろのこいやさい	そのたのやさしいくだもの						
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ゴーヤチャンプルー もずくスープ 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 もずく	みずな にんじん	ゴーヤ ほししいだけ みかん	ごはん あぶら さとう	599	24.4	20.5	2.3
4	月	こめっこぱん	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー だいず チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	622	28.9	26.7	2.5
5	火	ごはん	ぎゅうにゅう	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 ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいだけ 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	613	26.5	19.5	2.4
6	水	サラダうどん ロールパン	ぎゅうにゅう	はるまき	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 あぶら	609	20.9	23.8	2.5
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが いそあえ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ しらたき もやし キャベツ なし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	595	23.7	18.2	1.6
8	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チリシチュー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも あぶら クルトン ドレッシング	647	23.7	19.5	2.4
11	月	コッペパン チョコクリーム	ぎゅうにゅう	パンネのトマトに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	あかピーマン きピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり	パン チョコクリーム パンネ オリーブゆ ドレッシング	601	24.2	21.3	2.3
12	火	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんご じょうしゅうきんぴら ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かまぼこ	にんじん こまつな	ごぼう しらたき キャベツ とうもろこし	ごはん さとう ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	636	22.2	23.0	2.5
13	水	ジャージャーめん (バックめん) マーラーカオ	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かいそう	にんじん	ながねぎ 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	641	27.1	25.7	3.2
14	木	ごはん	オレンジ ジュース	ぶたにくのうめみそかけ にゅうめん おんやさいサラダ	ぶたにく みそ とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん かぼちゃ フロッコリー	ながねぎ ほししいだけ オレンジ	ごはん さとう あきまのうめジャム そうめん じゃがいも ドレッシング	684	25.6	18.1	2.7
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんのぐ いかくんサラダ ラムネゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いかくんせい	にら にんじん	しょうが にんにく はくさい ながねぎ もやし はくさいキムチ だいこん きゅうり セロリー	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ オリーブゆ ゼリー	611	24.8	17.8	2.5
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ・アップルソース じゃがいものみそしる キャベツのごましょうゆあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ とうふ みそ	にんじん	ながねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも ごま さとう	609	26.0	19.4	2.6
20	水	せわりパン やきそば	ぎゅうにゅう	だいずとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいだけ えだまめ きゅうり	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	588	27.9	20.6	2.6
21	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのオーロラソース わかめのからみスープ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ かつおぶし	にら チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	599	26.2	19.0	3.1
22	金	えだまめごはん	ぎゅうにゅう	コーンのいそに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき こやどうふ あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	えだまめ しょうが こんにやく とうもろこし たけのこ キャベツ もやし	ごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら アーモンド	600	28.0	18.6	2.6
25	月	パンズパン	ジョア	かぼちゃのクリームシチュー カラフルサラダ	ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ドレッシング	619	21.3	17.8	2.0
26	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー グリーンサラダ	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	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	637	20.3	22.2	2.3
27	水	ひじきスパゲッティ ココアパン	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ ツナ	にんじん ピーマン こまつな	きゅうり キャベツ レモン	スパゲッティ さとう あぶら パン オリーブゆ	610	27.3	19.3	2.5
28	木	ごはん	ぎゅうにゅう	アジのりしおフライ かみなりじる おひたし	ぎゅうにゅう アジ とうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく もやし	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	585	25.0	18.2	2.2
29	金	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	おつきみじる ごまあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ながねぎ もやし	ごはん さとう あぶら さといも しらたま ごま ゼリー	610	21.4	16.1	2.2

※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

(月平均)

※9月分の給食費の引落日は、9月25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)

616	24.8	20.3	2.5
650	27.5	18.5	2.0