

日	曜日	こんだてめい			あか	みどり		きいろ	エネルギー キー	たんぱく くしつ	ししつ	えん ぶん
		しゅしょく	のみ もの	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやにくをつくる	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										[kcal]	[g]
2	月	コッペパン くろまめきなこクリーム	ぎゅう にゅう	ミートボールの トマトソースに ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが	パン マカロニ あぶら さとう オリーブゆ	627	22.4	25.3	2.4
3	火	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのたつたあげ きりぼしだいこんのいために そくせきづけ	ぎゅうにゅう サバ とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ しょうが	ごはん あぶら さとう	637	24.5	24.7	1.7
4	水	せわりパン カレーやきそば	ぎゅう にゅう	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もも	パン ちゅうかめん あぶら いちごゼリー	585	22.0	16.7	2.3
5	木	むぎごはん	ぎゅう にゅう	カルビスープ かんこくふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ のり	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん ながねぎ しょうが にんにく ほししいだけ キャベツ きゅうり	むぎごはん ごまあぶら さとう ドレッシング	610	21.6	22.6	2.5
6	金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	645	20.8	21.4	2.3
10	火	わかめごはん	ぎゅう にゅう	じゃがぶたキムチ きりぼしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にら にんじん こまつな	たまねぎ はくさいキムチ きりぼしだいこん しらたき キャベツ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	592	23.5	14.5	3.0
11	水	しょうゆラーメン (パックめん) ロールパン	ぎゅう にゅう	さんしょくナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると あぶらあげ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ こまつな	ながねぎ とうもろこし もやし	ちゅうかめん あぶら パン さとう ごまあぶら ごま	623	28.6	18.4	3.7
12	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こんぶ ツナ みそ		しょうが たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら	603	26.4	20.1	2.1
13	金	カレーピラフ	ぎゅう にゅう	チキンとマッシュルームの ドリアふう シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 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	カレーピラフ あぶら クルトン ドレッシング	652	26.5	23.7	2.7
16	月	きなこあげパン	ぎゅう にゅう	ワントンスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なると	にんじん パセリ	キャベツ ながねぎ きゅうり	パン あぶら さとう ワンタン ドレッシング	606	23.9	22.9	2.2
17	火	とりめし (むぎごはん)	ぎゅう にゅう	ごじる からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ ごぼう しめじ キャベツ もやし	むぎごはん さとう さといも あぶら	590	25.1	16.3	2.5
18	水	きのこスパゲッティ パンズパン	ジョア	こまつなサラダ	ジョア 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	スパゲッティ オリーブゆ バター パン さとう	617	21.5	17.5	2.6
19	木	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのそぼろに ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ひじき とりにく	にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ きゅうり キャベツ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	665	31.3	25.4	1.9
20	金	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご さつまじる ごまあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ みそ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ もやし	ごはん さつまいも ごまあぶら ごま さとう	603	24.9	18.6	2.1
23	月	パーカーハウス	ぎゅう にゅう	ぐんまのねぎこんコロッケ まえばしトントンじる ボイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ しめじ しょうが キャベツ	パン あぶら じゃがいも すいとん バター	644	23.4	24.0	2.9
24	火	じょうしゅう かみなりごはん	ぎゅう にゅう	すきやきに うめマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん こまつな	しもにたねぎ はくさい しらたき しいたけ キャベツ あきまのうめ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	638	24.0	23.4	2.7
25	水	まるパン おきりこみ	ぎゅう にゅう	みそこんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん	しもにたねぎ ハツカだいこん しめじ ほししいたけ こんにゃく	パン さといも さとう	615	25.0	14.7	4.4
26	木	ごはん	ぎゅう にゅう	とりのあきまのうめすあげ ちゅうかふうなめこスープ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なると かつおぶし	にんじん にら チンゲンサイ	なめこ しもにたねぎ たまねぎ キャベツ もやし	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら	594	23.4	20.9	2.3
27	金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー フレンチサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ りんご	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	637	20.0	21.1	2.4
30	月	ツイストロールパン	ぎゅう にゅう	さつまいもの クリームシチュー さわやかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン さつまいも オリーブゆ さとう	627	22.4	24.7	2.2
31	火	シーフードピラフ	ぎゅう にゅう	ABCマカロニスープ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう えび いか ツナ ベーコン ハム チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ごはん オリーブゆ マカロニ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	623	23.1	20.3	2.9
※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。									621	24.0	20.8	2.6
※10月分の給食費の引落日は、10月25日(水)になります。口座の確認をお願いします。									650	27.5	18.5	2.0

地場産食材

太字はJA碓氷安中

太字は安中総合学園高校

(月平均)

♪♪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)