



11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：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	たんぱく	し	えん			
		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							
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	そのたのやさい・くだもの		[kcal]	[g]	[g]	[g]			
1	水	スパゲッティ ミートソース ココアパン	ぎゅうにゅう	だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	スパゲッティ オリーブゆ あぶら パン ドレッシング	668	27.4	23.1	2.3			
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 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	しもにたねぎ 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	611	26.4	19.5	2.4			
6	月	キャラメルシュガー あげパン	ぎゅうにゅう	ラビオリスープ アーモンドサラダ👩🍳	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン あぶら キャラメルシュガー アーモンド オリーブゆ さとう	617	21.4	25.1	2.5			
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごぼうの シャキシャキどん かみかみあえ👩🍳	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき きりぼしだいこん きゅうり	ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	601	25.7	19.0	1.9			
8	水	きつねうどん (バックめん)	ぎゅうにゅう	かむかむあげ👩🍳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ だいず にぼし ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ しめじ	うどん さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま	591	25.4	16.9	4.3			
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが こざかなサラダ👩🍳	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	609	25.7	19.2	1.7			
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ドライカレー👩🍳 てっこつサラダ👩🍳	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こおり豆腐 チーズ	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが きりぼしだいこん	ごはん バター あぶら ごま さとう ごまあぶら	621	24.6	22.9	1.8			
13	月	ゆめロールパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	ごぼうのブラウンシチュー まめのコロコロサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム だいず	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ えだまめ	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネ- ーズ ごま	602	21.9	27.9	2.5			
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこんととりにくのうまに ごまあえ ぐんまのなっとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ みそ なっとう	にんじん こまつな	だいこん こんにやく もやし	ごはん さといも さとう ごま	597	27.9	17.3	2.5			
15	水	すいとん ゆめロールパン	ぎゅうにゅう	うめマヨあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	だいじん しもにたねぎ しいたけ キャベツ あきまのうめ みかん	すいとん さといも パン ノンエッグマヨネ- ーズ さとう ごま	585	23.1	22.5	2.3			
16	木	ごもくごはん	ぎゅうにゅう	はくさいスープ くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ げ ぶたにく うず らたまご くきわか め ツナ みそ	にんじん ほうれんそう	ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	620	27.7	21.0	3.3			
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなの バーベキューソース とんじる いそあえ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ のり	にんじん こまつな	しもにたねぎ しょうが にんにく だいじん ごぼう こんにやく もやし キャベツ	ごはん あぶら さとう さといも ごまあぶら	598	27.1	19.3	2.3			
20	月	ツイストパン	ぎゅうにゅう	マカロニグラタン カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	パン マカロニ バター オリーブゆ さとう	656	27.5	25.0	2.7			
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	レバーのカレーソースかけ えのきとあぶらあげの みそしる キャベツのごましようゆあえ	ぎゅうにゅう レバー あぶらあげ みそ	にんじん	えのきだけ じょうしょうねぎ キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	592	26.6	19.2	2.0			
22	水	やきそば せわりパン	ぎゅうにゅう	あんにん豆腐	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	パン ちゅうかめん あぶら あんにん豆腐	605	22.9	17.4	2.4			
24	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ボークカレー 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 こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	649	22.0	22.9	2.5			
27	月	パーカーハウス	ジョア	ハンバーグ・デミグラソース コーンポタージュ フレンチサラダ	ジョア ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ あかピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう クルトン オリーブゆ	626	25.4	23.0	3.3			
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざ キムチチゲ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん にら チンゲンサイ	はくさいキムチ はくさい だいじん じょうしょうねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん ごまあぶら さとう ごま	586	24.9	18.9	2.8			
29	水	かたやきそば	ぎゅうにゅう	さらうどんのぐ もものヨーグルトソースかけ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく なんと ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	しょうが じょうしょうねぎ はくさい たけのこ もも	かたやきそば あぶら さとう かたくりこ	624	22.4	29.5	1.9			
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	すきやきに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき チーズ	にんじん	じょうしょうねぎ はくさい しらたき えのきだけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう ノンエッグマヨネ- ーズ	616	23.8	23.2	2.1			
※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 太字は安中総合学園高校	(月平均)	614	25.0	21.6	2.5
※11月分の給食費の引落日は、11月27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下さい♪♪										(基準値)	650	27.5	18.5	2.0	