

日	曜日	献立名		筋肉、骨や歯をつくる		体の調子を整える		エネルギーとなる		1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	
				1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品、小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂					
8	火	ごはん (安中産米)	牛乳	豚丼 ごまマヨネーズ和え	豚肉 なると ツナ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ とうもろこし	ごはん 砂糖	ノイグ マ ネズ ごま サラダ油	739	29.8	26.0	2.4
9	水	ジャージャー 麺 (パック麺)	牛乳	ぎょうざ かみかみあえ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 切り干し大根 きゅうり	中華めん ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	806	35.3	26.9	3.7
10	木	わかめごはん (安中産米)	牛乳	肉じゃが 和風マカロニサラダ	豚肉 ツナ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 マカロニ	サラダ油 ノイグ マ ネズ	758	28.3	24.8	3.2
11	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ きゅうり だいこん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	748	25.5	24.0	2.9
14	月	きなこ揚げパ ン	牛乳	ワンタンスープ 野菜のマヨネーズ和え	きなこ 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん 草	キャベツ 長ねぎ	パン 砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま油 ノイグ マ ネズ	753	29.4	35.0	2.9
15	火	ごはん (安中産米)	牛乳	ごぼうのシャキシャキ丼 ひじきサラダ	豚肉 ちくわ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 片栗粉	ノイグ マ ネズ ごま ごま油 サラダ油	798	28.6	19.8	4.4
16	水	バンズパン	牛乳	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	パン スパゲティ 砂糖	和-フ オイ サラダ油	820	28.7	29.4	2.3
入学・進級おめでとうメニュー														
17	木	さくらごはん (安中産米)	発酵乳	チキンカツ よろこんぶサラダ たけのこ入り春雨スープ ワインゼリー	鶏肉 ツナ みそ	ショア 菜わかめ	にんじん にら	きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ	ごはん 春雨 砂糖 セリー	ごま油 サラダ油	751	27.8	27.4	2.4
18	金	ごはん	牛乳	さばのみそに いそあえ 豚汁	さば 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく キャベツ ほししいたけ	ごはん じゃがいも	ごま油	779	31.0	29.6	2.9
21	月	パーカーハウ ス	牛乳	白身魚フライ ツナサラダ ぐだくさんトマトスープ	ほき ツナ ベーコン インゲン豆	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	和-フ オイ サラダ油	752	30.7	28.3	3.8
22	火	わかめごはん (安中産米)	牛乳	黄金煮 野菜のごまマヨネーズ和 え	ふたにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ノイグ マ ネズ ごま	740	26.5	24.6	3.2
23	水	コッペパン はちみつ	牛乳	おきりこみ ごぼうサラダ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	長ねぎ 大根 しめじ ほししいたけ ごぼう きゅうり しらたき	パン うどん 里芋 砂糖 はちみつ	ごま油 ノイグ マ ネズ	767	30.1	25.9	3.7
24	木	麦ごはん (安中産米)	牛乳	ポークカレー 小魚サラダ	豚肉	牛乳 ごごかな	にんじん ほうれん 草	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	麦ごはん じゃがいも	ごま油 サラダ油	758	25.9	20.5	2.1
25	金	とりめし	牛乳	白玉汁 マカロニサラダ	鶏肉 ツナ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん 草	しょうが だいこん 干しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 もち マカロニ	ノイグ マ ネズ	755	31.9	21.9	3.3
28	月	ゆめロール	牛乳	ペペロンチーノ 小松菜サラダ	ベーコン ツナ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン 砂糖 スパゲティ	和-フ オイ サラダ油	823	27.3	31.7	2.9
30	水	こめっこパン	牛乳	マカロニグラタン 大根さっぱりサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり だいこん	パン マカロニ 砂糖 小麦粉	サラダ油	771	34.7	29.5	3.3
※ 食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生じる場合もあります。ご了承ください。										月平均	770	29.5	26.6	3.1

今月の地場農産物 ※太字は、地場産物(安中市内産)の食材です

【JA碓氷安中】**長ねぎ・きゅうり**

ご入学・後進級おめでとうございます

学校給食では、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように注意を払っています。今年も1年間よろしくお願ひ致します。

給食では、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものも提供されますので、ふだんからご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、心配な食品、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

