

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	エネルギー (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											
10	月	ミルクパン	牛乳	豚肉 ツナ ウィンナー 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ しょうが きゅうり 枝豆 キャベツ	ミルクパン じゃがいも 砂糖	油						761	36.3	29.3	3.1	
11	火	麦ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ しょうが みかん 黄桃 パイ	麦ごはん じゃがいも	油						807	24.5	23.7	2.6	
12	水	パンズパン	牛乳	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	パン スパゲティー	油						851	31.7	31.2	2.8	
入学・進級おめでとうメニュー																			
13	木	ちらしずし	牛乳	豚肉 鶏肉 とうふ 卵 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 みつば いんげん	干しいたけ もやし たけのこ ごぼう	ごはん 砂糖 ゼリー	油						744	27.6	19.5	4.0	
14	金	ごはん ふりかけ	発酵乳	豚肉 鶏肉 厚揚げ	発酵乳 ひじき	にんじん	干しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま						786	35.6	28.8	2.6	
17	月	黄な粉 揚げパン	牛乳	豚肉 鶏肉 黄な粉	牛乳	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ だいこん ごぼう きゅうり	パン 砂糖 ワンタン	油 ドレッシング						768	26.7	29.7	3.1	
18	火	ごはん	牛乳	豚肉 なると かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	しらたき しょうが たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	ごはん 砂糖	油 ごま アイスクリーム ヨーグルト						732	30.5	22.9	2.4	
19	水	パックラーメン	牛乳	豚肉 なると ツナ	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	ねぎ はくさい もやし コーン きゅうり キャベツ	中華めん 砂糖 じゃがいも	油						716	32.1	20.0	3.6	
20	木	とりめし	牛乳	鶏肉 さば 厚揚げ	牛乳	にんじん アスパラ	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ もやし しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	油						808	36.2	30.5	3.8	
21	金	ごはん	牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ きゅうり もやし	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま						736	32.6	21.2	3.3	
24	月	ツイストロー ル	牛乳	ベーコン 白いんげん豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	パン 砂糖 マカロニ	油						795	31.9	34.2	3.7	
25	火	麦ごはん	発酵乳	豆腐 鶏肉 油揚げ	発酵乳	にんじん アスパラ	だいこん ねぎ しょうが もやし ブルーベリー	ごはん 砂糖 片栗粉 梅ジャム	油 ごま						748	34.6	16.6	2.7	
26	水	こめっこぱん	牛乳	豚肉 えび いか	牛乳 海草	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ きゅうり オレンジ	パン 砂糖 中華麺	油						748	33.4	26.4	3.9	
27	木	ごはん	牛乳	豚肉 卵	牛乳	にんじん にら アスパラ	たまねぎ キャベツ はくさい きムチ 干しいたけ しょう が にんにく もやし	ごはん 砂糖	油						732	29.5	23.1	3.5	
28	金	ごはん	牛乳	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油						767	23.7	27.3	2.7	

※ 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。

※太字は、地場産物(安中市内産)の食材です。

月平均 767 31.1 25.6 3.2

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1人ひとりの体と心の成長を支えるために安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



《給食室職員紹介》

- ☆調理員
和田 宏枝 太田 知夏
今井 麻由佳 鷹野 晴美
須藤 真美 内田 里美
富岡 直美
- ☆栄養士
堀口 圭子



生徒たちに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮していきます。

令和5年度

4月 予定献立表

安中市立第一中学校
(給食回数15回)