

日	曜日	献立名		材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [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					
1	火	ごはん	牛乳	豚丼の具 ごぼうサラダ 榛名の梨	豚肉 なると	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき ごぼう キャベツ 梨 きゅうり	ごはん 砂糖	あぶら ドレッシング	749	27.3	23.1	2.5
2	水	パックうどん めんつゆ	牛乳	サラダうどんの具 ちくわの磯辺揚げ チーズワッフル	焼き豚 ちくわ	牛乳 青のり チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし コーン	うどん 小麦粉 ワッフル	あぶら	792	26.0	24.4	4.6
3	木	ごはん	牛乳	パオズ なす入り麻婆厚揚げ ナムル	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく しょうが なす たけのこ ねぎ 干しいたけ もやし	ごはん 砂糖 片栗粉	あぶら ごま	774	29.9	29.6	2.5
4	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	チリシチュー コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	発芽玄米 ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	796	26.5	21.4	2.8
7	月	コッパン チョコ大豆 クリーム	牛乳	鶏肉のラタトゥイユ ジャーマンポテト	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤パプリカ トマト パセリ	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす 黄パプリカ	パン チョコクリーム じゃがいも	あぶら バター	786	31.8	29.4	3.1
8	火	ごはん	牛乳	かつおフライ、ソース 鶏つみれ汁 辛子和え	かつお 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	ごはん パン粉	あぶら	735	29.1	19.7	2.6
9	水	丸パン 横切り	発酵乳	ハンバーグデミグラスソース ABCマカロニスープ 海藻ツナサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン ツナ	発酵乳 海藻	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	あぶら	737	29.4	21.7	4.3
10	木	麦ごはん	牛乳	ゴーヤ入り豚キムチ炒め 春雨サラダ シークワーサーゼリー	豚肉	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく ゴーヤ ねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 春雨 片栗粉 ゼリー	あぶら	743	27.6	19.6	2.6
11	金	わかめごはん	牛乳	黄金煮 小松菜サラダ	豚肉 生揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく レモン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	あぶら	746	27.5	22.4	3.3
14	月	こめっこぱん	牛乳	オムレツケチャップソース ワントンスープ 枝豆サラダ	卵 豚肉 なると	牛乳	トマト にんじん	もやし ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ワントン	あぶら ドレッシング	764	32.7	26.4	4.3
15	火	とりめし	牛乳	けんちん汁 のり酢和え 冷凍パイ	鶏肉 ちくわ 豆腐	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ もやし パイン	麦ごはん 砂糖 さといも	あぶら	724	26.6	17.3	3.2
16	水	ナン	牛乳	キーマカレー チーズサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー キャベツ レモン きゅうり	ナン 砂糖	あぶら	780	31.4	32.4	3.4
17	木	ごはん のりふりかけ	牛乳	レバーの甘辛煮 味噌汁 ごまマヨネーズ和え	豚レバー 豆腐 ツナ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ コーン	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	788	29.7	26.6	2.7
18	金	ごはん	牛乳	えびしゅうまい カルピススープ 野菜の中華和え	えび 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	だいこん はくさい しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	ごはん 砂糖	あぶら	767	26.7	25.9	3.3
23	水	パンズパン	牛乳	ひじきスパゲッティ シーザーサラダ	鶏肉 油揚げ さつま揚げ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖 クルトン	あぶら ドレッシング	840	32.8	28.4	2.9
24	木	学校創立50周年・お祝い献立		鶏肉のから揚げ かきたま汁 おひたし アイスクリーム	鶏肉 卵 豆腐 かつお節	牛乳 アイス クリーム	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ もやし	赤飯 片栗粉 小麦粉	ごま あぶら	874	34.4	28.9	3.0
25	金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き じゃがいもの生姜煮 梅の香りサラダ	さば 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり 梅	ごはん じゃがいも 砂糖	あぶら ごま	806	30.6	29.2	2.5
28	月	ロールパン	牛乳	焼きそば ヨーグルト和え	豚肉	牛乳 青のり ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ みかん パイン もも 洋梨	パン 中華麺	あぶら	770	26.4	24.3	2.5
29	火	ごはん	牛乳	豚肉のみそかけ チンゲンサイのスープ キムチ和え	豚肉 ハム うずら卵	牛乳	赤パプリカ チンゲンサイ にんじん	黄パプリカ ねぎ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 春雨	あぶら	744	31.9	22.4	3.1
30	水	コッパン いちごジャム	牛乳	ミートボールの トマトクリーム煮 小魚サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン	パン ジャム マカロニ 砂糖	あぶら	818	32.4	27.1	3.0

※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があります。

※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。

※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは、9月25日(金)です。

「はし」を毎日持参しましょう。
献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに！

月平均	777	30	25.0	3.1
目標量	830	27~41	19~28	2.5