

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 肉 卵 魚 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	木	ごはん	牛乳	さんま 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	だいこん ねぎ キャベツ もやし	ごはん 片栗粉 砂糖 さといも 白玉もち	あぶら	797	26.1	25.5	2.2	
2	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ 生揚げのオムレツ炒め 春雨サラダ	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい たけのこ しょうが もやし きゅうり	ごはん 片栗粉 砂糖 春雨 砂糖	あぶら	750	28.3	22.9	2.0
5	月	ツイスト ロールパン	牛乳	ペペロンチーノ 海藻ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 海藻	赤パプリカ ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら	796	26.6	27.9	3.8
6	火	ごはん	発酵乳	ハンバーグおろしソース えのきたけの味噌汁 上州さんぴら	豚肉 鶏肉 油揚げ ちくわ	発酵乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	あぶら ごま	730	28.0	16.3	3.3
7	水	きなこ 揚げパン	牛乳	ポトフ 鉄骨サラダ	きなこ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい セロリー 切り干し大根	パン 砂糖 じゃがいも	あぶら	774	26.6	29.9	3.1
8	木	菜飯	牛乳	さといものそぼろ煮 だいこんサラダ	豚肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり	ごはん さといも 砂糖 片栗粉	あぶら ドレッシング	741	26.5	23.5	2.0
9	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ グレープゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご コーン キャベツ	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	794	23.6	20.7	2.2
12	月	食パン スライスチーズ	牛乳	ポークビーンズ アーモンドサラダ	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	あぶら アーモンド	838	37.0	33.3	3.1
13	火	さつまいも ごはん	牛乳	鶏肉のごま照り焼き かみなり汁 野菜のマヨネーズ和え	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん さつまいも 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	812	30.2	27.8	3.7
14	水	パック ラーメン	牛乳	辛味噌ラーメンスープ いかくんサラダ マーラーカオ	豚肉 いか	牛乳	にんじん	ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり セロリー	中華麺 砂糖 マーラーカオ	あぶら	810	33.4	28.2	4.1
15	木	ごはん	牛乳	かつおフライ ソース 沢煮焼 ごま和え	かつお 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ キャベツ	ごはん パン粉 砂糖	あぶら ごま	741	28.8	20.5	2.5
16	金	ごはん	牛乳	肉団子 中華コーンスープ パンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン きゅうり もやし	ごはん 片栗粉 砂糖	あぶら ラー油	769	30.2	22.7	3.2
19	月	こめっこぱん	牛乳	おきりこみ 群馬の郷土料理 味噌こんにゃく りんご	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく りんご	パン 砂糖 うどん さといも		798	30.7	18.7	4.4
20	火	ごはん	牛乳	上州地鶏ささみ香り揚げ 切り干し大根の炒め煮 磯和え	上州地鶏 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが しらたき 切り干し大根 もやし キャベツ	ごはん 片栗粉 砂糖	あぶら	743	30.0	20.1	2.7
21	水	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	鮭ときのこのクリームペン ネ イタリアンサラダ	鮭 ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ 赤パプリカ	しめじ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン ジャム ペンネ	あぶら ドレッシング	776	30.1	24.8	3.0
22	木	麦ごはん	牛乳	上州しゅうまい 麻婆豆腐 ナムル	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	キャベツ ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし 干しいたけ	麦ごはん 砂糖 片栗粉	あぶら	772	33.2	24.2	3.3
23	金	上州かみなり ごはん	牛乳	学校給食ぐんまの日献立 厚焼きたまご 豚汁 小松菜サラダ	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 さといも	あぶら	775	29.8	24.4	4.1
26	月	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトソースかけ コンソメスープ マカロニサラダ	フランクフルト ベーコン ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	775	26.9	32.8	3.4
27	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	きのこストロガノフ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく しょうが マッシュルーム もも パイン みか	発芽玄米 ごはん 砂糖 梨ゼリー	あぶら バター	788	21.9	22.9	2.3
28	水	群馬県民の日												
29	木	ごはん	牛乳	さばの十石みそ煮 ひじき大豆 けんちん汁	さば 油揚げ 大豆 豆腐 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく コーン だいこん ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 さといも	あぶら	748	28.2	23.1	3.1
30	金	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 春雨スープ キャベツのごましょうゆ和え	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	かぼちゃ にら にんじん チンゲンサイ	干しいたけ キャベツ もやし	ごはん パン粉 春雨 砂糖	あぶら ごま	752	22.9	22.9	2.2

※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、10月26日(月)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	775	29	24.4	3.0
目標量	830	27~41	19~28	2.5