

| 日                                                              | 曜日 | <div>献立名</div> |    |                                    | 材 料 名                    |                          |                       |                                             |                            |                          | エネルギー<br>[kcal] | たんぱく<br>質 [g] | 脂質<br>[g] | 食塩<br>[g] |     |
|----------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------|---------------|-----------|-----------|-----|
|                                                                |    |                                                                                                                                                                                  |    |                                    | 1群<br>魚 肉 卵<br>豆、豆製品     | 2群<br>牛乳<br>乳製品<br>小魚 海藻 | 3群<br>緑黄色野菜           | 4群<br>その他の野菜 果物                             | 5群<br>穀類<br>いも類<br>砂糖      | 6群<br>油脂                 |                 |               |           |           |     |
| 8                                                              | 木  | ごはん                                                                                                                                                                              | 牛乳 | 豚丼の具<br>莖わかめサラダ<br>いちごゼリー          | 豚肉<br>なると<br>ツナ          | 牛乳<br>莖わかめ               | にんじん                  | しょうが たまねぎ<br>しらたき キャベツ<br>きゅうり              | ごはん<br>砂糖<br>ゼリー           | ごま油                      | 757             | 29.4          | 23.4      | 3.3       |     |
| 9                                                              | 金  | 麦ごはん                                                                                                                                                                             | 牛乳 | チキンカレー<br>鉄骨サラダ                    | 鶏肉                       | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ       | にんじん<br>小松菜           | しょうが にんにく<br>たまねぎ りんご<br>切り干しだいこん           | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖        | サラダ油<br>ごま油              | 742             | 23.7          | 22.8      | 2.9       |     |
| 12                                                             | 月  | パンズパン                                                                                                                                                                            | 牛乳 | 春野菜のパペロンチーノ<br>だいこんツナサラダ           | ベーコン<br>ツナ               | 牛乳                       | ピーマン<br>赤パプリカ<br>にんじん | にんにく たまねぎ<br>キャベツ しめじ<br>だいこん きゅうり          | パン<br>スパゲッティ               | オリーブ<br>油<br>ドレッシング      | 788             | 25.4          | 26.5      | 3.0       |     |
| 13                                                             | 火  | * 入学・進級お祝い献立 *                                                                                                                                                                   |    |                                    | さわら<br>ちくわ<br>鶏肉<br>卵 豆腐 | 牛乳                       | にんじん<br>さやいんげん<br>にら  | ごぼう こんにゃく<br>たまねぎ<br>干ししいたけ                 | 赤飯<br>砂糖<br>片栗粉            | ごま油<br>ごま                | 750             | 39.0          | 21.8      | 3.5       |     |
| 14                                                             | 水  | きなこ<br>揚げパン                                                                                                                                                                      | 牛乳 | ワンタンスープ<br>バンバンジーサラダ               | きなこ<br>豚肉<br>なると<br>鶏肉   | 牛乳                       | にんじん                  | キャベツ ねぎ<br>きゅうり もやし                         | パン<br>砂糖<br>ワンタン           | サラダ油<br>ラー油<br>ごま油       | 761             | 30.9          | 25.3      | 3.8       |     |
| 15                                                             | 木  | とりめし                                                                                                                                                                             | 牛乳 | 新たまねぎの味噌汁<br>野菜のマヨネーズ和え            | 鶏肉<br>油揚げ<br>ツナ          | 牛乳<br>わかめ                | にんじん<br>小松菜           | しょうが たまねぎ<br>キャベツ                           | ごはん<br>砂糖<br>じゃがいも         | ごま油<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ    | 723             | 27.3          | 27.4      | 3.3       |     |
| 16                                                             | 金  | 発芽玄米<br>ごはん                                                                                                                                                                      | 牛乳 | えびしゅうまい<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ           | えび<br>豆腐<br>豚肉           | 牛乳                       | にんじん<br>ピーマン          | ねぎ たけのこ<br>しょうが にんにく<br>干ししいたけ<br>もやし きゅうり  | 発芽玄米ごはん<br>砂糖<br>春雨<br>片栗粉 | サラダ油<br>ごま油              | 817             | 31.6          | 26.2      | 3.0       |     |
| 19                                                             | 月  | 県産小麦粉（ゆめかおり）のロールパン                                                                                                                                                               |    |                                    | 鶏肉                       | 牛乳<br>生クリーム              | にんじん<br>パセリ<br>アスパラガス | たまねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり<br>甘夏みかん              | パン<br>じゃがいも                | サラダ油<br>ドレッシング           | 814             | 28.2          | 30.5      | 2.0       |     |
| 20                                                             | 火  | ごはん                                                                                                                                                                              | 牛乳 | さばの味噌煮<br>鶏のつみれ汁<br>春キャベツの浅漬け      | さば<br>鶏つみれ<br>豆腐         | 牛乳                       | にんじん                  | だいこん ねぎ<br>ごぼう こんにゃく<br>キャベツ きゅうり           | ごはん<br>砂糖                  | ごま                       | 760             | 30.4          | 25.0      | 3.3       |     |
| 21                                                             | 水  | パック<br>ラーメン                                                                                                                                                                      | 牛乳 | 辛味噌ラーメンスープ<br>いかくんサラダ<br>ヨーグルト     | 豚肉<br>いか                 | 牛乳<br>ヨーグルト              | にんじん                  | ねぎ しょうが<br>干ししいたけ<br>にんにく だいこん<br>きゅうり セロリー | 中華麺<br>砂糖                  | サラダ油<br>ごま油<br>オリーブ<br>油 | 810             | 35.7          | 22.2      | 4.3       |     |
| 22                                                             | 木  | ごはん                                                                                                                                                                              | 牛乳 | 鶏肉のマーマレードソース<br>チンゲンサイのスープ<br>辛子和え | 鶏肉<br>ハム<br>うずら卵         | 牛乳                       | チンゲンサイ<br>にんじん<br>小松菜 | しょうが ねぎ<br>干ししいたけ<br>もやし キャベツ               | ごはん<br>片栗粉<br>マーマレード<br>春雨 | サラダ油                     | 797             | 29.0          | 24.8      | 3.3       |     |
| 23                                                             | 金  | わかめごはん                                                                                                                                                                           | 牛乳 | 新じゃがもの生姜煮<br>ごぼうサラダ                | 豚肉<br>生揚げ<br>ハム          | 牛乳<br>わかめ                | にんじん<br>さやいんげん        | たまねぎ しょうが<br>ごぼう キャベツ<br>きゅうり               | ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖         | ドレッシング                   | 740             | 24.7          | 20.3      | 3.4       |     |
| 26                                                             | 月  | こめっこぱん                                                                                                                                                                           | 牛乳 | 焼きそば<br>杏仁フルーツ                     | 豚肉                       | 牛乳<br>あおのり               | にんじん<br>ピーマン          | キャベツ たまねぎ<br>干ししいたけ<br>もやし パイン<br>もも みかん    | パン<br>中華麺<br>杏仁豆腐          | サラダ油                     | 746             | 27.7          | 20.8      | 2.9       |     |
| 27                                                             | 火  | ごはん                                                                                                                                                                              | 牛乳 | かつおフライ ソース<br>田舎汁<br>おかか和え         | かつお<br>生揚げ<br>かつお節       | 牛乳                       | にんじん<br>チンゲンサイ        | だいこん ごぼう<br>ねぎ こんにゃく<br>キャベツ もやし            | ごはん<br>じゃがいも               | サラダ油                     | 731             | 27.6          | 18.7      | 2.7       |     |
| 28                                                             | 水  | パーカー<br>ハウス                                                                                                                                                                      | 牛乳 | ハンバーグトマトソース<br>コンソメスープ<br>マカロニサラダ  | 豚肉<br>鶏肉<br>ツナ<br>ベーコン   | 牛乳                       | トマト<br>にんじん<br>パセリ    | たまねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり                       | パン<br>砂糖<br>じゃがいも<br>マカロニ  | ノンエッグ<br>マヨネーズ           | 827             | 29.5          | 34.3      | 3.8       |     |
| 29                                                             | 木  | 昭 和 の 日                                                                                                                                                                          |    |                                    |                          |                          |                       |                                             |                            |                          |                 |               |           |           |     |
| 30                                                             | 金  | 麦ごはん                                                                                                                                                                             | 牛乳 | ハヤシシチュー<br>シーザーサラダ                 | 豚肉<br>ベーコン               | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>生クリーム      | にんじん                  | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり   | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>クルトン      | サラダ油<br>ドレッシング           | 826             | 25.8          | 28.6      | 2.8       |     |
| ※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。<br>※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。 |    |                                                                                                                                                                                  |    |                                    |                          |                          |                       |                                             |                            |                          | 月平均             | 774.3         | 29.1      | 24.9      | 3.2 |
|                                                                |    |                                                                                                                                                                                  |    |                                    |                          |                          |                       |                                             |                            |                          | 目標量             | 830           | 27~41     | 19~28     | 2.5 |

「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！

### ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も、安全・安心はもとより、成長期である中学生に必要な栄養  
をおいしくとれるよう、給食作りに努めていきたいと思ひます。  
ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

### 《 給食調理員紹介 》 元気で明るい給食室です！



角田 信江  
赤井 すみれ  
大塚 昌子  
山田 敦子

土屋 富子  
黛 美穂子  
井口 登貴江  
塩川 映子

