

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	水	バックうどんめんつゆ	牛乳	サラダうどんの具 いか天ぷら 白桃ヨーグルト	焼き豚 いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン	うどん 小麦粉	サラダ油 ドレッシング	771	28.7	21.9	4.4
2	木	わかめごはん	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 小松菜サラダ	豚肉 生揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤パプリカ 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 オリーブ油	728	26.7	23.7	3.5
3	金	発芽玄米ごはん	牛乳	ぎょうざ カルピススープ 野菜の中華和え	豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ 干しいたけ しょうが きゅうり もやし たまねぎ	発芽玄米ごはん 砂糖	ごま油 ごま	751	28	25	3.2
6	月	ココアパン	牛乳	チキンのトマトクリーム煮 わかめこんにやくサラダ 標名の梨	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ 枝豆 こんにやく だいこん きゅうり 梨	パン	サラダ油 ドレッシング	751	32.4	24.9	2.7
7	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 鶏のつみれ汁 磯和え	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく もやし キャベツ	ごはん 砂糖	ごま油	757	30.8	26.0	3.1
8	水	コッペパンいちごジャム	牛乳	オムレツデミグラスソース ラビオリスープ アーモンドサラダ	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 アーモンド	732	26.5	25.3	4.0
9	木	ごはん	牛乳	えびしゅうまい ホイコーロー ビーフンスープ	えび 豚肉 ハム うずら卵 なると	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ ねぎ 干しいたけ	ごはん ビーフン 砂糖 片栗粉	ごま油	728	28.0	22.5	2.4
10	金	麦ごはん	牛乳	なすとひき肉のカレー アセロラジュレミックス	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ なす りんご しょうが にんにく もも みかん パイン	麦ごはん じゃがいも ゼリー	サラダ油	800	22.8	21.2	2.1
13	月	ブランコッペチーズ	牛乳	ポークビーンズ 小魚サラダ	豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	833	38.2	32.2	3.0
14	火	ごはん	牛乳	ユーリンチー わかめスープ キムチ和え	鶏肉 いとよりだい	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ だいこん もやし きゅうり	ごはん 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	747	26.5	25.3	3.1
15	水	背割りコッペパン	牛乳	フランクフルトソースかけ ワンタンスープ だいこんサラダ	フランクフルト 豚肉 なると	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ きゅうり	パン ワンタン	ドレッシング	782	31.0	32.3	4.1
16	木	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 黄金煮 おひたし	さけ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま	755	35.7	24.0	2.5
17	金	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 秋なすの味噌汁 アーモンド和え	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ なす たまねぎ キャベツ もやし	ごはん 片栗粉 砂糖	アーモンド	757	29.2	25.0	3.2
20	月	敬 老 の 日												
21	火	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き お月見汁 辛子和え	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 コーン	ごはん 砂糖 片栗粉 さといも 白玉もち	サラダ油	788	25.9	25.4	2.2
22	水	ハンスパン	牛乳	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	784	25.7	26.4	2.7
23	木	秋 分 の 日												
24	金	こぎつねごはん	牛乳	前橋tonton汁 ごぼうサラダ	油揚げ 鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ ごぼう きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも すいとん	サラダ油 バター ドレッシング	723	25.5	23.3	3.5
27	月	背割りコッペパン	牛乳	カレー焼きそば いかくんサラダ グレーゼリー	豚肉 ハム いか	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ セロリー だいこん きゅうり	パン 中華麺 砂糖 ゼリー	サラダ油 オリーブ油	733	31.1	23.4	3.5
28	火	麦ごはん	牛乳	パオズ 麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油	764	31.2	25.0	2.9
29	水	ミルクパン	牛乳	照り焼きチキン ミネストローネ ツナサラダ	鶏肉 ウィンナー いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー にんにく レモン きゅうり キャベツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油	763	34.5	27.4	3.9
30	木	ごはん	牛乳	豚肉のごまからめ けんちん汁 のり酢和え	豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく キャベツ もやし	ごはん 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	779	34.1	27.4	2.6
										月平均	761	29.6	25.4	3.1
										目標量	830	27~41	19~28	2.5

※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。
 ※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27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！