

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	金	発芽玄米ごはん	豚肉	牛乳 生クリーム ひじき チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム 枝豆 にんにく キャベツ	発芽玄米ごはん 砂糖	サラダ油 バター ノンエッグ マヨネーズ	833	27.2	34.0	3.2	
4	月	ツイストロールパン	卵 鶏肉 ウインナー	牛乳 海藻	かぼちゃ にんじん	たまねぎ はくさい セロリー だいこん きゅうり	パン じゃがいも	サラダ油	746	25.9	29.4	3.4	
5	火	ごはん	さんま さつま揚げ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん いんげん にら	しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	727	33	22	2.9	
6	水	バックラーメン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり	中華麺 砂糖 クリーム ブッセ	サラダ油 ごま油 ドレッシング	847	34.6	28.2	4.1	
7	木	上州かみなりごはん	鶏肉 油揚げ ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ もやし	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	733	26.1	25.0	3.9	
8	金	麦ごはん	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ りんご キャベツ レモン	麦ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ 油	779	24.9	25.8	3.2	
11	月	ゆめロール	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう しいたけ りんご	パン 砂糖 うどん さといも		771	26.1	20.5	3.9	
12	火	さつまいもごはん	豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	なめこ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ	さつまいも ごはん	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	788	26.4	29.9	3.8	
13	水	ソフトフランスパン チョコ大豆 クリーム	大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン チョコ大豆 クリーム じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	786	28.9	34.0	3.8	
14	木	ごはん	豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	レモン だいこん こんにゃく しめじ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	ごはん パン粉 砂糖 さといも	サラダ油 ごま油	748	26.1	22.7	3.6	
15	金	ごはん	豚肉 うすら卵 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	なめこ だいこん ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ きゅうり もやし	ごはん 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ラー油	736	30.8	22.3	2.6	
18	月	* 十三夜献立 * こめっこぱん	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン さつまいも くすり 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	760	31.4	26.9	2.5	
19	火	ごはん	さば 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく キャベツ もやし	ごはん さといも 砂糖 片栗粉	ごま	823	33.5	32.7	2.6	
20	水	背割り コッペパン	豚肉	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし みかん パイン もも	パン 中華麺 杏仁豆腐	サラダ油	747	26.1	19.6	3.0	
21	木	ごはん	卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	下仁田ねぎ えのきたけ しらたき はくさい もやし キャベツ	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま油	724	29.9	20.8	2.6	
22	金	* 学校給食ぐんまの日献立 * ごはん	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ しらたき だいこん ごぼう こんにゃく きゅうり 梅	ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 さといも	サラダ油	764	25.5	25.3	2.6	
25	月	丸パン 横切り	豚肉 鶏肉 ベーコン ツナ	発酵乳	にんじん パセリ	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	754	29.7	26.4	3.9	
26	火	麦ごはん	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ もやし はくさい だいこん にんにく しょうが	麦ごはん	サラダ油 ごま油 ドレッシング	731	27.9	26.1	2.9	
27	水	* きのご安全・安心キャンペーン献立 * パンズパン	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ しいたけ えのきたけ まいたけ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ クルトン	バター オリーブ 油 ドレッシング	820	25.9	28.9	2.9	
28	木	群馬県民の日											
29	金	ごはん	豚肉の梅みそかけ 遠足汁 おひたし	豚肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	なす しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	ごはん 砂糖 梅ジャム	ごま油 ごま	734	31.1	23.3	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。
 ※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25日(月)です。
 ★今月は地場産食材や、群馬県にちなんだ料理を多く取り入れています。
 詳しくは裏面、給食だよりをご覧ください。

「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	768	28.6	26.2	3.2
目標量	830	27~41	19~28	2.5