



# 8. 9月 予定献立表 (23回)



日	曜日	献立名 ★は、かみかみメニューです。	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					
29	火	豚丼 (麦ごはん)	牛乳 小松菜サラダ 冷凍みかん	豚肉 なると ツナ	牛乳	こまつな	生姜 たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ レモン みかん	麦 ごはん 砂糖	オリーブ油	830	30.2	27.1	2.5
30	水	ジャージャー麺 (P.ラーメン)	牛乳 ★いかくんサラダ マーラーカオ	豚肉 みそ いか	牛乳	にんじん	ねぎ しいたけ 生姜 にんにく だいこん きゅうり せろり	中華麺 砂糖 マーラーカオ	油 ごま油 オリーブ油	843	35.9	28.6	3.2
31	木	ごはん ぶりかけ	牛乳 ★ゴーヤチャンプル ★もずく&わかめスープ シークワーサーゼリー	豚肉 豆腐 ツナ 卵 鶏肉	牛乳 茎わかめ もずく	にんじん	ゴーヤ しいたけ シークワーサー	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	810	28.2	21.4	2.5
1	金	★地場産メニュー★ 麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー ★シーザーサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ スッキーニ 生姜 にんにく キャベツきゅうり	麦 ごはん クルトン	サラダ油	808	25.1	27.1	2.4
4	月	コッペパン クリームチーズ	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	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン砂糖 じゃがいも	油 ごま油 オリーブ油	799	37.2	32.8	2.8
5	火	わかめごはん	牛乳 肉じゃが ★ひじきのピリッとサラダ	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ しらたき	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	805	31.9	22.7	3.0
6	水	★季節のメニュー★ スタミナサラダ うどん (P.うどん)	牛乳 ★野菜のかき揚げ ソーダゼリー	豚肉 卵 いんげん	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうりコーン ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	810	28.0	21.8	2.9
7	木	麦ごはん	牛乳 鯖の味噌煮 味噌汁 つぼ漬け	鯖 味噌 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ だいこん	麦 ごはん じゃがいも	ごま	822	30.7	23.8	2.8
8	金	麦ごはん	牛乳 カルピススープ 春雨サラダ ヨーグルト	牛肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	白菜 ねぎ だいこん 生姜 にんにく しいたけ きゃべつ きゅうり	麦 ごはん 砂糖 春雨	ごま ごま油	800	29.8	22.5	2.6
11	月	コッペパン 焼きそば	牛乳 杏仁フルーツ キャンディチーズ (2こ)	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ みかん バイン	パン 砂糖 やきそば麺	油	806	30.8	24.8	2.5
12	火	★地場産メニュー★ 麦ごはん	牛乳 豚肉の秋間の梅ソース ごまあえ なめこ汁	豚肉 味噌 豆腐	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	なめこ ねぎ もやし 梅	麦 ごはん 砂糖	油 ごま	798	31.9	27.4	2.5
13	水	★地場産メニュー★ パンズパン	牛乳 なすとトマトのスパゲッティ カラフルサラダ 巨峰	ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ 巨峰	パン 砂糖 スパゲッティ	オリーブ油	840	27.3	25.7	2.7
14	木	ごはん	牛乳 ハンバーグBBQソース コーンサラダ 秋の味噌汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しめじ しいたけ ねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり ｺﾝ こんにゃく	ごはん 砂糖	バター オリーブ油	818	28.2	24.8	2.8
15	金	タコライス	牛乳 キャベツサラダ ワカメスープ 冷凍みかん	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ もやし しいたけ キャベツ コーン みかん	発芽米 ごはん 砂糖	ｸﾘｰﾌﾞ油 ごま ごま油	801	28.4	24.8	2.5
19	火	★地場産メニュー★ 麦ごはん	牛乳 回鍋肉 (ホイコーロー) 餃子 ビーフンスープ	豚肉 うすら卵 なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	生姜 にんにく ねぎ キャベツ しいたけ	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま ごま油	827	31.6	25.2	2.5
20	水	★お彼岸メニュー★ 丸パンスライス	牛乳 白身魚フライ・外付け コーンスローサラダ コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖	油 ｸﾞﾗｰﾌﾞ油 外付け(卵)	839	32.6	35.0	2.7
21	木	★お彼岸メニュー★ なすときのこのうどん	牛乳 味つけ煮卵 おはぎ (あんこ・きなこ) 梨	豚肉 卵	牛乳	にんじん ちんげんさい	しめじ ねぎ まいたけ しいたけ 梨	うどん 砂糖 おはぎ	サラダ油	816	28.0	21.7	3.2
22	金	ごはん	牛乳 厚焼き卵 ★五目煮豆 ★梅の香りサラダ	卵 大豆 豚肉 さつま 揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく 梅	ごはん 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 ごま	794	30.1	23.9	2.3
25	月	★アメリカ★ 背割りパン	牛乳 スラッピージョー チップスサラダ ラビオリスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 パン粉	バター オリーブ油	801	33.1	32.0	2.8
26	火	麦ごはん ぶりかけ	牛乳 ★レバーのカレーソース ごまマヨネーズ かみなり汁	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう キャベツ コーン こんにゃく	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま ごま油 マヨネーズ	806	31.2	26.7	2.5
27	水	★長崎県★ 長崎チャンボン (P.ラーメン)	牛乳 ★茎わかめのサラダ カステラ	豚肉 いか ほたて ツナ なると みそ	牛乳 茎わかめ もずく	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ただのこ きゅうり キャベツ	ラーメン 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごまあぶら	830	34.0	28.8	3.2
28	木	★十五夜メニュー★ とりめし (麦ごはん)	牛乳 ★磯煮 ごまマヨネーズ和え	鶏肉 ハム 高野豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	生姜 こんにゃく キャベツ コーン	麦 ごはん 砂糖	油 ごま ごま油 マヨネーズ	815	32.1	26.5	2.8
29	金	★十五夜メニュー★ ごはん	牛乳 いわしのみぞれ煮 ★上州きんぴら ★お月見汁 お月見団子	いわし ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 さといも だんご	ごま ごま油	834	28.8	16.2	2.0

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。  
 ※給食費無料化対象外の人の給食費の引き落としは、8月25日(金)9月25日(月)です。  
 ★★学校HPIに給食を紹介しています★★

※安中市内産食材を使用しています。  
 ごはん・なす・ゴーヤ・トマト・梅 (太字)

期間平均	815	30.7	25.7	2.7
基準値	830	34.0	23.5	2.5