



10月 予定献立表 (21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、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 | | | | | |
| 2 | 月 | コッパパン いちご&マカリ | 牛乳 ★ポークビーンズ フルーツのヨーグルトあえ | 豚肉 大豆 ウィンナー | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん トマト | たまねぎ にんにく みかん パイン りんご 桃 いちご | パン 砂糖 じゃがいも | 油 マカリ | 836 | 34.6 | 30.8 | 2.5 |
| 3 | 火 | ごはん (ピビンバ) | 牛乳 ピビンバの具 シューマイ(2個) ★ピリ辛わかめスープ | 豚肉 豚肉(シューマイ) 豆腐 なたと | 牛乳 | にんじん ほうれん草 にら | しょうが もやし たまねぎ ねぎ | ごはん 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 813 | 29.8 | 26.3 | 2.9 |
| 4 | 水 | しょうゆ ラーメン (Pラーメン) | 牛乳 餃子(1個) ★もやしのキムチ マラーカオ | 豚肉 焼き豚 なたと 豚肉(餃子) | 牛乳 | にんじん にら | もやし ねぎ コーン きゅうり | 中華麺 砂糖 小麦粉 | 油 ごま油 ごま | 829 | 33.5 | 23.8 | 3.4 |
| 5 | 木 | ★麦ごはん | 牛乳 ハンバーグのおろしソース 磯和え えのきと油揚げの味噌汁 | 鶏肉・豚肉 油揚げ | 牛乳 のり | チンゲン菜 にんじん | 大根 ねぎ もやしキャベツ | 麦 ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉 | ごま油 | 812 | 30.9 | 24.5 | 2.9 |
| 6 | 金 | ★発芽玄米ごはん | 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン | ねぎ だけのこ しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり | 発芽米ごはん 砂糖 片栗粉 はるさめ | 油 ごま油 ごま | 818 | 30.7 | 21.1 | 2.6 |
| 10 | 火 | ★麦ごはん | 牛乳 ぐんまちゃん卵焼き ★上州きんぴら ★豚汁 | 卵 豚肉 豆腐 みそ ちくわ | 牛乳 | にんじん | 大根 ごぼう ねぎ ごぼう こんにゃく | 麦 ごはん 砂糖 さといも | 油 ごま油 ごま | 824 | 32.8 | 24.4 | 2.5 |
| 11 | 水 | ロールパン | 牛乳 チキンとなすのトマトソース イタリアンサラダ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | トマト パプリカ | にんにく ねぎ ズッキーニ キャベツ コーン きゅうり | パン ニョッキ | 油 バター | 832 | 31.7 | 29.4 | 2.4 |
| 12 | 木 | ★麦ごはん | 牛乳 チキンカレー ヨーグルト | 鶏肉 | 牛乳 生クリーム ヨーグルト | にんじん | 生姜 にんにく たまねぎ みかん | 麦 ごはん 砂糖 じゃがいも | 油 | 794 | 22.5 | 14.2 | 2.1 |
| 13 | 金 | ごはん | 牛乳 鯖の味噌煮 ★ごぼうサラダ ★けんちん汁 | 鯖 みそ ちくわ 豆腐 | 牛乳 | にんじん | ごぼう だいこん きゅうり ねぎ こんにゃく | ごはん 砂糖 さといも | 油 ごま油 ごま | 829 | 29.9 | 28.9 | 2.8 |
| 16 | 月 | キャラメル シュガー揚げパン | 牛乳 ABCマカロニスープ ★鉄骨サラダ | ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ 小松菜 | たまねぎ キャベツ 大根 | パン 砂糖 じゃがいも マカロニ | 油 ごま油 ごま | 807 | 25.2 | 26.3 | 2.9 |
| 17 | 火 | ★キムタク ごはん | 牛乳 ツナサラダ なめこ汁 | 豚肉 豆腐 みそ ツナ | 牛乳 わかめ | にんじん | にんにく ねぎ 白菜 なめこ きゅうり キャベツ たまねぎ | ごはん 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 802 | 29.5 | 25.3 | 2.9 |
| 18 | 水 | ハンズパン | 牛乳 ★きのこスパゲッティ ★いかくんサラダ | ベーコン いかくん製 | 牛乳 のり | にんじん | たまねぎ しめじ しめじ えのき茸 マッシュルーム にんにく 大根 きゅうり セロリ | パン 砂糖 スパゲッティ | 油 バター | 832 | 28.8 | 28.5 | 3.0 |
| 19 | 木 | 菜めし | 牛乳 里芋のそぼろに ごまマヨネーズ和え ミニゼリー(みかん・ぶどう) | 豚肉 なまあげ かまぼこ | 牛乳 | にんじん いんげん ほうれん草 | キャベツ コーン みかん ぶどう | ごはん 砂糖 片栗粉 | 油 ごま | 837 | 26.9 | 26.1 | 2.0 |
| 20 | 金 | ★発芽玄米ごはん | 牛乳 きのこストロガノフ ★小魚サラダ | 豚肉 小魚 | 牛乳 生クリーム | にんじん トマト 小松菜 | たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ じゃがいも | ごはん 発芽玄米 砂糖 | 油 ごま油 | 847 | 27.2 | 25.0 | 2.8 |
| 23 | 月 | 食パン | 牛乳 トマト鍋 フルーツのクリームあえ | ほたて | 牛乳 生クリーム チーズ | ブロッコリー にんじん トマト | 白菜 しめじ みかん パイン もも りんご | パン じゃがいも | 油 バター | 806 | 30.5 | 29.3 | 2.9 |
| 24 | 火 | ごはん | 牛乳 ★ぐんまのなっとう すき焼き煮 ★秋間の梅の香りサラダ りんご | 納豆 豚肉 焼き豆腐 | 牛乳 | にんじん | 白菜 大根 しめじ きゅうり りんご 下仁田ねぎ 梅 | ごはん 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 831 | 29.8 | 35.3 | 2.5 |
| 25 | 水 | ゆめロール | 牛乳 おきりこみ みそこんにゃく・味噌ダレ みかん | 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん | だいこん しめじ ねぎ しめじ みかん | パン 砂糖 おきりこみ さといも | | 828 | 27.5 | 21.0 | 3.1 |
| 26 | 木 | 豚丼(ごはん) | 牛乳 ★小松菜サラダ ★小魚 | 豚肉 なたと ツナ | 牛乳 小魚 | 有機小松菜 | 生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ しらたき レモン | ごはん 砂糖 | 油 バター | 823 | 32.0 | 29.5 | 2.5 |
| 27 | 金 | ごはん | 牛乳 かぼちゃコロッケ ★かみかみあえ お月見汁 | 鶏肉 鶏つみれ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん かぼちゃ | だいこん たまねぎ 大根 きゅうり | ごはん 砂糖 さといも 白玉もち | 油 ごま油 ごま | 830 | 23.3 | 20.2 | 2.0 |
| 30 | 月 | ナン | 牛乳 キーマカレー チップスサラダ | 豚肉 豚レバー 大豆 | 牛乳 | にんじん ピーマン トマト | しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ | ナン クルトン | 油 | 824 | 37.6 | 36.8 | 3.0 |
| 31 | 火 | チキンピラフ | 牛乳 えびとマッシュルームのドリア グリーンサラダ ハワイデザート | ベーコン えび 卵(7リ) | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ かぼちゃ | たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ | 麦 ごはん 砂糖 プリン | 油 バター | 834 | 28.4 | 26.0 | 2.2 |

※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、10月25日(水)です。

★★学校HP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・下仁田ねぎ・有機小松菜・梅 (太字)

| | | | | |
|------|-----|------|------|-----|
| 期間平均 | 823 | 29.7 | 26.3 | 2.7 |
| 基準値 | 830 | 34.0 | 23.5 | 2.5 |