


日	曜日	 こんだてめい	食品のはたらき			I栄養 [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉をつくるもの あか	力や体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
8/28	水	ミニクワッサン パックめん	ひやし ちゅうか えだまめ ミニトマト 2こ	ぎゅうにゅう ハム サラダチキン たまご	クワッサン パックめん ごま ごまあぶら	ぎゃべつ にんじん きゅうり もやし えだまめ とまと	665	25.2	21.8	4.7
29	木	むぎごはん	なつやすみカレー アセロラ ポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく パルザチーズ	むぎごはん 加フルク サラダあぶら アセロラジュレ	にんじん たまねぎ とまと なす かぼちゃ スピーニ もも えだまめ しょうが にんにく みかん パイン ミックスフルーツ	686	21.3	20.5	1.9
30	金	ごはん	ふたどんのぐ こまつな サラダ	ふたにく なると ぎゅうにゅう ツナ	ごはん さとう おリーブ	しょうが たまねぎ しらたき グリル入 こまつな きゅうり きゃべつ レモン	618	25.8	20.4	2.1
9/2	月	しょくパン	ポトフ シーザー サラダ スライス チーズ	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー ツナ スライスチーズ	しょくパン じゃがいも クルトン ソーダレタッパ	にんじん たまねぎ きゃべつ えだまめ ほんしめじ きゅうり	630	26.3	27.7	3.3
3	火	ごはん	ふたにくと ゴーヤの キムチ いため もすくの すましじる	ぎゅうにゅう とうふ ふたばら たまご かまぼこ もすく	ごはん ごまあぶら	にがうり はくさいキムチ もやし いたみつば にんじん ほししいたけ	613	22.4	24.9	2.2
4	水	せわりパン	しお やきそば こざかな サラダ れいとう みかん	ぎゅうにゅう ふたにく あおのり ちりめんじゃこ	コッパン やきそばめん サラダあぶら ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ もやし にんじん とうもろこし ほししいたけ こまつな ピーマン れいとうみかん	561	23.4	17.1	4.4
5	木	ごはん	ハンバーグ いなか じる チンゲンサイの いそあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ なまあげ	ごはん さとう じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく ちんげんさい もやし きゃべつ	654	24.9	21.8	2.6
6	金	ごはん	さばの しおやき じゃがいもの しょうが に おひたし	ぎゅうにゅう ふたにく さば なまあげ	ごはん じゃがいも さとう しろいりごま	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが こまつな もやし	685	31.6	22.8	2.0
9	月	コッパン 秋間梅林の うめジャム使用	ポークビーンズ こんぶ サラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー だいず チーズ くわわかめ ツナ	パン じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ にんにくしょうが えだまめ きゃべつ ホールトマのカット きゅうり	632	27.9	24.7	2.9
10	火	ごはん	きりほしだいこんの いために ふたにくの うめみそ かけ きゅうりの ラーゆづけ	ぎゅうにゅう さつまあげ ひじき あぶらあげ ふたにく	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら うめジャム	にんじん きりほしだいこん きゅうり もやし	676	26.1	23.3	2.6
11	水	ロールパン	きつねうどん だいずとこざかなの あげに ごまあえ	ぎゅうにゅう なると とりにく にほし あぶらあげ だいず	ロールパン うどん さとう かたくりこ サラダあぶら ごま	にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな もやし	606	27.2	23.1	3.4
12	木	ごはん	ハヤシライス コーン サラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だっしふんにゅう	ごはん じゃがいも サラダあぶら わふうごまドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリル入 とうもろこし きゅうり きゃべつ	644	21.4	19.3	2.3
13	金	ごはん	さんまの かばやき おつきみ じる からしあえ	さんま いか	ごはん さとうごま ソウパイン さといも チヂミ あぶら しらたまもち	だいこん たまねぎ ねぎ ちんげんさい もやし	638	21.4	15.7	2.0
17	火	ごはん	ちゅうかふう なめこスープ ギョウザ 2こ チンジャオロース	ぎゅうにゅう なると ギョウザ ふたにく	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	なめこ ねぎ にんじん にら たまねぎ ピーマン パプリカ たけのこ	628	23.4	19.3	2.8
18	水	くろパン	なすとトマトの スパゲッティ ごぼう サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	くろパン おリーブ スパゲッティ ごまあぶら わふうドレッシング	にんにく たまねぎ とまと スピーニ なす ピーマン にんじん マッシュルーム しらたき きゅうり ホールトマのカット ごぼう きゃべつ	615	21.4	19.3	2.3
19	木	とりめし	みそじる ごまヨネーズ あえ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ かまぼこ	むぎごはん さとう ごま	しょうが ねぎ こまつな きゃべつ とうもろこし	637	23.7	21.9	2.7
20	金	ごはん	とりにくの オーロラソース そうめん じる おんやさい サラダ	とりにく	ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも わふうドレッシング	しょうが にんじん おくら かぼちゃ さやいんげん オレンジ	622	18.4	16.2	2.3
25	水	まるきりパン	ミネストローネ てりやきチキン パティ コールスロー サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン クキツグ ビーンズ ミックス てりやきチキン	まるパン さとう じゃがいも わかめ おリーブ	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん にんにく とうもろこし ホールトマのカット きゃべつ きゅうり とまと	603	25.3	21.0	3.4
26	木	ごはん	にくじゃが うめのかおり サラダ こんぶの つくだに	ぎゅうにゅう ふたもも なまあげ こんぶつくだに	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら ごま	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ だいこん きゅうり カリカリうめ	629	24.0	18.6	2.1
27	金	はつがげんまい ごはん	チキン カレー いかくん サラダ	ぎゅうにゅう とりにく いかくんせい	はつがげんまいご飯 じゃがいも さとう サラダあぶら 加フルク おリーブ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり セロリー	658	22.4	19.0	2.6
30	月	こめっこばん	パンネの トマトに ツナ サラダ なし	ぎゅうにゅう おリーブ とりにく ツナ	こめっこパン パンネ おリーブ さとう	にんにく たまねぎ なす スピーニ パプリカ きゅうり ホールトマのカット きゃべつ れもん なし	611	26.7	21.5	2.5
							634	24.3	20.9	2.7
							650	24.0	20~30	2

※ 食材料購入の都合により献立内容に 多少の変更が生ずる場合もあります。  
 ※ 9月の給食費は9月25日(水)に引き月落しとなります。  
 余裕をもってご入金をお願い致します。



太字は安中市内で栽培された食材です。

(基準値)