


日	曜日	 こんだてめい	食品のはたらき			1人 キ- [kcal]	たんぱ く質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
			血や肉を つくるもの あか	かや体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり				
2	月	しょくパン  ようふう おでん アーモンド サラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう ちくわ エビボール ウインナー うすらたまご スライスチーズ	しょくパン じゃがいも さとう アーモンド オリーブ	にんじん だいこん こんにゃく きゃべつ きゅうり	670	32.3	28.5	3.8
3	火	ごはん  こしね じる さんりくふう サバのみそに おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ さばのみそに	ごはん じゃがいも サラダ いりごま	こんにゃく しいたけ ながねぎ ごぼう にんじん ちんげんさい もやし	632	26.3	21.4	2.5
4	水	ココア あげパン  ポトフ だいこん サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー つな	ツイストパン サラダ さとう じゃがいも わふうドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ フロッキー しめじ だいこん きゅうり	634	21.8	27.9	2.8
5	木	ごはん  ごぼうの シャキシャキどん ごまマヨネーズ あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ごはん さとう ごまあぶら ごま かたくりこ すりごま	ごぼう にんじん たまねぎ しらたき こまつな きゃべつ とうもろこし	660	24.1	24.4	1.8
6	金	ごはん  マーボー どうふ かんこくふう のりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ほしのり	ごはん さとう かたくりこ サラダ かんこくナムドレッシング	にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく しいたけ きゃべつ きゅうり	631	27.9	20.3	2.3
9	月	くらパン  ごぼうとぶたにくの シチュー グリーン サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	くらパン じゃがいも サラダ	ごぼう たまねぎ にんじん ばせり ほんしめじ きゅうり きゃべつ	585	20.5	21.5	2.1
10	火	ぶたキムチ どん  エビ シュウマイ (2こ) こまつな サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう エビシュウマイ つな	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ オリーブ	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん もやし はくさいキムチ はくさい こまつな きゅうり きゃべつ レモン	647	24.2	22.4	2.5
11	水	ミニ クロワッサン パックうどん  けんちん うどん さんしょく ナムル	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	クロワッサン パックうどん さといも サラダ さとう ごまあぶら いりごま	ねぎ にんじん ごぼう だいこん もやし ちんげんさい	626	22.5	21.6	4.5
12	木	ごはん  こがね に くきわかめ サラダ ぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ くきわかめ つな ぶりかけ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ きゅうり きゃべつ	621	22.9	18.2	1.9
13	金	むぎごはん  チキンカレー チーズ サラダ	ぎゅうにゅう とりにく サラダチーズ	むぎごはん さとう じゃがいも カレー サラダ オリーブ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ こまつな	641	20.9	19.8	2.3
16	月	ソフト フランスパン  スパゲッティ ミートソース おかか あえ マーシャルビーンズ(チョコ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ソフトフランスパン スパゲッティ オリーブ サラダ マーシャルビーンズ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく ほうれんそう はくさい もやし	681	26.3	26.0	2.5
17	火	ごはん  ハンバーグ ケチャップソース コンソメ スープ ごまあえ みかん	ぎゅうにゅう ハンバーグ ショルダーベーコン	ごはん じゃがいも すりごま さとう	にんじん たまねぎ ばせり とうもろこし ちんげんさい もやし みかん	665	24.7	19.9	2.3
18	水	せわりパン  やきそば まめの コロコロ サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいす	コッペパン やきそばめん サラダ さとう さつまいも ごま	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ピーマン しいたけ むきえだまめ	657	24.3	22.7	2.8
19	木	ごはん  わかめの からみスープ あじの やくみソース こざかな サラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あじ ちりめんじゃこ	ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ サラダ さとう	たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう きゃべつ とうもろこし	601	25.8	17.8	3.4
20	金	チキンライス  ABCマカロニ スープ フロッキーの サラダ クリスマスケーキ	とりにく ジョア プレーン ショルダーベーコン ハム	ごはん バター ABCマカロニ サラダ クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ とうもろこし きゃべつ ばせり フロッキー きゅうり	687	24.7	19.8	2.6
		クリスマスメニュー				643	24.6	22.1	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。
 ※ 12月の給食費は12月25日(水)に引き落としとなります。 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)

☆ 冬が旬の食べ物で体を温めましょう ☆

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

