



日	曜日	 こんだてめい 	食品のはたらき			I初キ- [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [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				
29	火	ぶたどん	こまつなサラダ デザート	ぶたにく なると ぎゅうにゅう かつおフレーク	こめ しらたき さとう オリーブゆ デザート	しょうが たまねぎ こまつな きゅうり きゃべつ レモン	687	27.0	25.8
30	水	サラダうどん	ぎょうざ マーラーカオ	ぎゅうにゅう サラダチキン ぎょうざ	うどん こま マーラーカオ	きゃべつ きゅうり もやし こまつな コーン にんじん	575	19.5	20.5
31	木	ごはん	なつのマーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ サラダゆ はるさめ こま	にんじん なす ねぎ ビーマン しょうが にんにく だけのこ ほししいたけ きゃべつ きゅうり	613	26.9	20.0
1	金	むぎごはん	チキンカレー アセロラポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールー サラダゆ アセロラジュレ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト もも パイン レモン	647	19.1	16.7
4	月	ココアパン	ポトフ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン じゃがいも しらたき こまあぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ えだまめ しめじ ごぼう だいこん きゅうり	593	22.9	24.4
5	火	カレーピラフ	とりにくとマッシュルーム のドリアふう コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	こめ ベシャメルソース バター サラダゆ さとう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム きゃべつ きゅうり あかビーマン コーン	638	23.5	24.3
6	水	ロールパン トンノスパゲッティ	アーモンドサラダ	まぐろフレーク こなチーズ ぎゅうにゅう	パン スパゲッティ オリーブゆ アーモンド さとう	にんにく しそ たまねぎ なす トマト えりんぎ きゃべつ きゅうり にんじん	619	22.5	24.3
7	木	ごはん	チリシチュー シーザーサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	こめ じゃがいも ハヤシルー サラダゆ クルトン ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ きゅうり みかん	658	22.5	19.9
8	金	ごはん	さばのみそに からしあえ とおあじじる	ぎゅうにゅう さば どうふ あぶらあげ	こめ こまあぶら	ちんげんさい きゃべつ もやし な す ねぎ なましいたけ あくら	600	25.4	21.9
11	月	コッペパン	オムレツケチャップソース マカロニサラダ ミネストローネ スライスチーズ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ	パン さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも オリーブゆ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー えだまめ にんにく コーン トマト	616	24.9	27.3
12	火	ごはん	ぶたキムチいため くきわかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろフレーク くきわかめ ヨーグルト	こめ こまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ いら に んじん もやし はくさい はくさいキムチ きゅうり きゃべつ	619	25.8	19.7
13	水	しょうゆラーメン (パックめん)	だいずとチキンのサラダ レモンマフィン	ぶたにく やきぶた なると ぎゅうにゅう だいず サラダチキン	ちゅうかめん サラダゆ ドレッシング こめこ	にんじん もやし ねぎ はくさい いら コーン きゃべつ えだまめ きゅうり	629	26.5	21.9
14	木	ごはん	きのこストロガノフ しらたきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こめ サラダゆ バター さとう しらたき こまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ なましいたけ にんにく トマト きゃべつ きゅうり	642	20.3	22.9
15	金	ごはん	なまあげのオイスターいため ひじきのピリッとづけ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき サラダチキン ふりかけ	こめ サラダ さとう かたくりこ こまあぶら こま	しょうが ねぎ はくさい ちんげんさい にんじん だけのこ きゅうり きゃべつ	616	24.6	21.4
19	火	ごはん	チキンソースカツ あさづけ なめこじる	ぎゅうにゅう どうふ	こめ サラダゆ さとう こま	きゃべつ だいこん きゅうり なめこ ねぎ	623	24.9	19.7
20	水	コッペパン	しおやきそば てっこつサラダ ふじりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり チーズ	パン ちゅうかめん サラダゆ さとう こまあぶら こま	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ビーマン ねぎ ほししいたけ こまつな きりぼしだいこん セリー	619	25.2	20.7
21	木	はつがげんまい いりごはん	キーマカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう	こめ サラダゆ さとう オリーブゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリ ビーマン トマト きゅうり きゃべつ パセリ	648	23.3	25.6
22	金	わかめごはん	にくじゃが こまマヨネーズ和え	わかめ ぎゅうにゅう ぶたもも なまあげ かつおぶし かまぼこ	こめ じゃがいも しらたき さとう サラダゆ こま マヨネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな きゃべつ コーン	658	25.3	24.2
25	月	ツイストロールパン	チキンのトマトクリームに いかくんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いかくんせい	パン ベシャメルソース さとう オリーブゆ	にんじん きゃべつ たまねぎ コーン グリーンピース だいこん きゅうり セロリ	615	27.1	27.4
26	火	ごはん	カルビスープ さんしょくナムル はるなのなし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	こめ こまあぶら さとう こま	はくさいきむち だいこん にんじん ねぎ いら しょうが に んにく もやし ちんげんさい なし	616	22.1	25.3
27	水	こめっこぱん チョコビーンズ	ごもくうどん やさいのかきあげ こまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	パン ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ サラダゆ こま さとう	にんじん ねぎ えのきだけ いら ほししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな もやし	639	27.8	28.0
28	木	ごはん	ハンバーグケチャップソース うめのかおりサラダ おつきみスープ	ぎゅうにゅう うすらのたまご	こめ ビーフン だんご かたくりこ さとう こま	にんじん うめ ちんげんさい ほししいたけ だいこん きゅうり	626	23.4	17.1
29	金	うんどうかいおうえん献立 ごはん	スタミナどんのぐ こざかなサラダ みそしる	ぶたにく ちりめんじゃこ なまあげ	こめ サラダゆ さとう こまあぶら かたくりこ こま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし いら こまつな きゃべつ コーン だいこん ねぎ	592	25.3	15.5
						期間平均	626	24.2	22.4
						基準値	650	27.5	18.5

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐくみます。

※ 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。  
※ 給食費の引き落としは 8月25日(金)、9月25日(月)です。

**太字** は安中市内で栽培された食材です。  
(JA碓氷安中・秋間梅林)



★ ランチセットは必ずしもってきてね