

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			1人分 [kcal]	たんばく 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					
4	火	ごはん	こがねに くわわかめサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ くわわかめ かつおフレーク みそ	こめ ジャがいも こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ	598	23.1	19.0	2.8
5	水	ロールパン	もりとうみの クリームスパゲッティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう えび いか ほたてかい なまクリーム	パン スパゲッティ オリーブゆ バター ベシャメル サラダゆ さとう	パセリ しめじ えりんぎ たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん	613	25.3	23.3	2.1
6	木	ごはん	にくだんご ごぼうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく うすらたまご	こめ ごまあぶら ドレッシング はるさめ	ごぼう きゅうり きゃべつ にんじん にら ちんげんさい ほししいたけ	601	21.2	20.4	2.8
7	金	はつがげんまい いりごはん	ポークカレー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ジャがいも カレールー サラダゆ ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり きゃべつ あかピーマン	616	20.2	20.9	1.9
11	火	目のあいごてー ごはん	レバーのあまからたれ アーモンドあえ みそしる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ぶたレバー	こめ サラダゆ さとう アーモンド	だいこん ねぎ もやし こまつな にんじん	607	27.0	22.7	2.1
12	水	ミルクパン	しょうゆラーメン だいたとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ だいた サラダチキン	パン ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら	にんじん もやし ねぎ にら コーン きゃべつ えだまめ きゅうり	650	28.5	18.4	3.1
13	木	ごぼうの しゃきしゃきどん	てっこつサラダ りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ しらたき ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな きりほしだいこん りんご	629	24.3	21.1	1.8
14	金	ごはん	さばみそに コーンのいそに ごまあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき あぶらあげ みそ	こめ さとう サラダゆ ごま	にんじん つきこん コーン こまつな もやし	631	26.8	22.5	2.2
17	月	ツイストロールパン	さつまいもの クリームシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム かつおフレーク	パン さつまいも ベシャメル オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ パセリ コーン こまつな きゅうり きゃべつ レモン	648	24.1	27.7	1.9
18	火	ごはん	だいこんととりにくのうまに もやしのラーゆづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ヨーグルト	こめ さといも こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん だいこん きゅうり もやし	642	25.3	16.4	2.4
19	水	こめっこぱん	おきりこみ みそこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	パン こむぎこ さといも こんにやく さとう	まいだけ なまししいたけ にんじん だいこん ねぎ	603	24.3	16.0	3.9
20	木	むぎごはん	カルピススープ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	むぎ こめ ごまあぶら さとう ごま	はくさいキムチ だいこん にんじん ねぎ にら しょうが にんにく もやし ちんげんさい	623	22.4	25.1	2.4
21	金	とりめし	キャベツのごましょうゆあえ とんじる	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう さといも サラダゆ ごま	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ つきこん きゃべつ ちんげんさい もやし	606	27.4	20.5	2.8
24	月	ゆめロール	ねぎこんコロッケ ポイルキャベツ ワカメのからみスープ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	パン コロッケ サラダゆ ごま ごまあぶら	ねぎ こんにやく きゃべつ にら たまねぎ	615	21.9	29.5	2.9
25	火	しょうしゅう かみなりごはん	ぐんまちゃんたまごやき うめおかあえ こしねじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ かつおぶし	こめ こんにやく さといも サラダゆ ごま	なまししいたけ ねぎ ごぼう にんじん こまつな もやし うめびしお	623	25.4	20.7	3.3
26	水	きなこあげパン	ワンタンスープ チーズサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく なると チーズ	パン サラダゆ さとう ワンタン オリーブゆ	にんじん きゃべつ ねぎ こまつな	619	24.5	27.4	2.5
27	木	ハヤシライス	はるさめわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしにゅう	こめ ジャがいも サラダゆ はるさめ さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	626	20.2	19.6	2.5
31	月	ブランコッパ	かぼちゃスープ アーモンドサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	パン ベシャメル アーモンド オリーブゆ さとう ジャム	たまねぎ かぼちゃ パセリ きゃべつ きゅうり にんじん	616	20.9	24.4	1.9

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます  
 ※ 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。  
 ※ 10月の給食費の引き落としは 10月25日(火)になります。  
 ご入金は余裕をもってお願い致します。

木字 は安中市内で  
栽培された食材です。  
(安中総合学園・JA・  
秋間梅林)

期間平均	620	24.0	22.0	2.5
基準値	650	27.5	18.5	2.0

☆☆ 10月24日は学校給食ぐんまの日 ☆☆

ぐんまけん しょくざい せつきよくてき かつよう きゅうしよくていきょう  
群馬県の食材を積極的に活用した給食を提供することにより、子どもたちが地域の豊かな自然や生産・流通に  
たずさ ひとびと りかい ふか  
携わる人々への理解を深められるように制定されました。(24日25日の \_\_\_ は群馬県産の食材です。)



ランセット は  
清潔なものを  
毎日わずれずに  
もってきてください



9月に引き続き「群馬県産きのこ消費拡大事業」により県産のおいしいきのこを半額免除でいただきます！