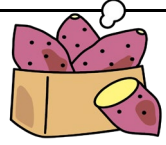


日	曜日	 こんだてめい 	食品のはたらき			I補キ [kcal]	たんぱ く質 [g]	脂質 [g]	
			血や肉を つくるもの あか	力や体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり				
3	火	ごはん	ごぼうのシャキシャキに わふうツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろフレーク わかめ	こめ しらたき ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり うめ	620	25.6	21.7
4	水	ミルクパン	スパゲッティミートソース アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	パン スパゲッティ オリーブゆ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	603	25.4	22.0
5	木	ごはん	ハンバーグのおろしソース ごまあえ きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ あぶらあげ	こめ さとう ごま	だいこん たまねぎ にんにく こまつな もやし にんじん きゃべつ ねぎ	608	26.9	20.9
6	金	ハヤシライス	シャインマスカットゼリー いりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたも だっしにゅう	こめ じゃがいも サラダゆ セリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん パイン	647	19.0	18.8
10	火	ごはん	レバーのあまからたれ ビタミンAサラダ ワカメのからみスープ	ぎゅうにゅう ぶたレバー チーズ わかめ とうふ	こめ サラダゆ さとう オリーブゆ ごま ごまあぶら	きゃべつ ほうれんそう にんじん たら たまねぎ ねぎ	595	24.6	22.9
11	水	ジャージャーめん (パックめん)	ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら しらたき ドレッシング	ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ごぼう きゃべつ きゅうり	642	27.5	22.5
12	木	はつがげんまいいり ごはん	ポークカレー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも カレー サラダゆ は るさめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	633	19.9	21.3
13	金	えだまめごはん	こがねに きりぼしとひじきのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり りんご	622	23.4	17.5
16	月	おきりこみ コッペパン	みそこんにやく	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	おきりこみめん さといも パン こんにやく さとう	まいたけ なましいたけ にんじん だいこん ねぎ	604	24.3	15.1
17	火	ごはん	さばのやくみソースかけ はくさいのあさづけ なめこしる	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	こめ サラダゆ さとう ごまあぶら ごま	ねぎ しょうが はくさい きゅ うり なめこ たまねぎ	606	24.8	24.5
18	水	ツイストロールパン	さつまいもの クリームシチュー ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン さつまいも ベシャメルソース バター さとう サラダゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン ほうれんそう しょうが	638	23.9	31.2
19	木	ごはん	マーボー豆腐 さんしょくナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ ピーマン しょ うが にんにく たけのこ ほし しいたけ もやし ちんげんさい	626	28.9	23.1
20	金	とりめし (むぎごはん)	キャベツのごまじょうゆあえ 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 むぎ さとう さといも こんにやく サ ラダゆ ごま	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゃべつ ちんげんさい もやし	637	26.4	24.6
23	月	きなこあげパン	ワンタンスープ こまつなとじゃこサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶ たにく なた ちりめんじゃこ	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 きゅうり れもんかじゅう	609	25.0	25.8
24	火	じょうしゅう かみなりごはん	あつやきたまご うめおかかあえ こしねじる	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	こめ こんにやく サラダゆ ごま	なましいたけ ねぎ ごぼう に んじん こまつな やし うめ	616	25.8	20.4
25	水	さらうどん	まめのココロサラダ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう たいす	かたやしそば さとう かたくりこ サラダゆ さつまいも マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ ちんげんさい しょうが にんにく えだまめ	640	25.0	32.8
26	木	ごはん	すきやきに くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく やきとうふ く きわかめ まぐろフレーク	こめ しらたき さとう ごまあぶら	にんじん しもたねぎ はくさい えのきたけ きゅうり きゃべつ	631	25.9	24.1
27	金	ごはん	だいこんととりにくのうまに きゅうりのラーゆづけ いわしのみそに	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ いわし	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	624	26.3	19.4
30	月	コッペパン やきそば	ごまマヨネーズあえ ミルク (コーヒー)	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ハム	パン ちゅうかむしめん サラダゆ マヨネーズ さ とう ごま ミルク	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ピーマン こまつな コーン	629	22.3	25.6
31	火	チキンピラフ	かぼちゃコロッケ コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	こめ とりにく コロッケ サラダゆ じゃ がいも ドレッシング	にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ コーン きゃべつ きゅうり	619	16.7	21.9
						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 10月25日(水)になります。

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

★ ランチセットは必ずお持ち帰り
もってきてね♪



☆☆ 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日の ___ は群馬県産の食材です。)

