

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき	血や肉をつくるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくなるもの	I材料 [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
				あか	きいろ	みどり					
1	火	キムタクごはん	ほうれんそうサラダ あつあげスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ パーコン とりにく なまあげ	こめ さとう ごまあぶら ドレッシング かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ はくさいきむち ほうれんそう きゃべつ にんじん にら ほししいたけ	606	25.2	20.7	2.9	
2	水	スパゲッティ ミートソース	アーモンドサラダ ヨーグルト	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲッティ おりーぶゆ あーもんど さとう	たまねぎ にんじん びーまん しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	593	26.1	23.7	1.7	
3	木	ごはん	ハムカツ ポイルキャベツ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ハムカツ とうふ あぶらあげ わかめ	こめ サラダゆ じゃがいも	きゃべつ だいこん にんじん ねぎ なす	598	26.8	20.3	2.2	
4	金	ごはん	マーボーじゃがいも ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ じゃがいも サラダゆ ごまあぶら さとう かたくりこ マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん びーまん ねぎ えだまめ にんにく しょうが こまつな きゃべつ コーン	597	19.1	22.2	1.5	
7	月	ソフトフランスパン ストロベリージャム	きのこペンネのクリームに こざかなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン だっしにゅう なまクリーム ちりめんじゃこ	パン ジャム ペンネ おりーぶゆ ベシャメルソース ごまあぶら	しめじ えりんぎ たまねぎ ばせり こまつな きゃべつ コーン	587	24.3	22.8	2.7	
8	火	ごはん	いわしのうめに コーンのいそに ごまあえ	ぎゅうにゅう いわし とりにく ひじき だいず あぶらあげ	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	595	27.2	19.9	2.2	
9	水	しょうゆラーメン	だいずとチキンのサラダ ぎょうざ	ぶたにく やきぶた なると ぎゅうにゅう だいず とりにく ぎょうざ	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 はくさい にら コーン きゃべつ えだまめ きゅうり	594	28.4	20.0	3.4	
10	木	はつがげんまいいり ごはん	ハヤシシチュー てっこつサラダ	ショア ぶたにく だっしにゅう チーズ	こめ はつがげんまい じゃがいも サラダゆ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きりほしだいこん こまつな	631	20.5	14.8	2.3	
11	金	ごはん	ごぼうのシャキシャキに やさいのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ しらたき ごま さとう ごまあぶら かたくりこ アーモンド	ごぼう にんじん たまねぎ ちんげんさい もやし きゃべつ	601	24.2	20.9	1.9	
15	火	むぎごはん	カルピススープ かんこくふうのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ほしりのり	こめ むぎ ごまあぶら さとう しらたき ドレッシング	はくさいきむち だいこん にんじん ねぎ にら しょうが にんにく ほししいたけ きゃべつ きゅうり	599	20.5	23.4	2.9	
16	水	おきりこみ ゆめロール	みそこんにやく ぐんまのくだもの	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さといも パン こんにやく さとう	にんじん だいこん ねぎ なまししいたけ まいだけ くだもの	621	22.2	17.0	4.4	
17	木	ごはん	さばのやくみソースかけ はくさいのあさづけ なめこじる	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	593	24.8	24.5	2.6	
18	金	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 ぐんまのなっとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ なっとう	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	607	26.2	18.4	2.7	
21	月	コッペパン	やきそば ごぼうサラダ ミルクメーカー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	パン やきそばめん サラダゆ しらたき ごまあぶら ドレッシング ミルクメーカー	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし びーまん ほししいたけ ごぼう だいこん きゅうり	591	20.8	22.3	2.7	
22	火	ごはん	ポークカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしにゅう ひじき チーズ	こめ じゃがいも カレールー サラダゆ さとう おりーぶゆ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり れもんかじゅう	627	21.9	22.0	2.6	
23	水	きなこあげパン	ワンタンスープ コーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	パン サラダゆ さとう ワンタン サラダゆ	にんじん はくさい ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	596	24.5	23.4	2.4	
がっこうきゅうしよくぐんまの日											
24	木	ごはん	ぐんまのねぎこんコロッケ うめおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ コロッケ サラダゆ ごま こんにやく さつまいも	こまつな もやし にんじん うめびしお だいこん ねぎ ほししいたけ	622	22.6	19.6	2.2	
25	金	ごはん	すきやきに あつやきたまご あさづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ あつやきたまご	こめ しらたき さとう ごま	にんじん しもにたねぎ はくさい えのきたけ きゃべつ だいこん きゅうり	633	27.3	23.2	2.3	
29	火	ごはん	しろみざかなのフライ コールスローサラダ ワカメのからみスープ	ぎゅうにゅう シルバー わかめ とうふ	こめ サラダゆ さとう ごま ごまあぶら	きゃべつ きゅうり にんじん にら たまねぎ ねぎ	635	23.3	25.7	2.2	
30	水	くろパン	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 とりにく だっしにゅう かつおフレーク	パン さつまいも ベシャメルソース おりーぶゆ さとう	にんじん たまねぎ ばせり クリームコーン こまつな きゅうり きゃべつ れもんかじゅう	612	26.5	20.4	1.6	
31	木	とりめし	かぼちゃのサラダ とんじる	とりにく ショア ハム チーズ ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう さといも こんにやく サラダゆ マヨネーズ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ かぼちゃ たまねぎ きゃべつ	630	24.3	19.4	2.7	
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							期間平均	608	24.1	21.2	2.5
※ 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。							基準値	650	27.5	18.5	2.0
※ 10月の給食費の引き落としは 10月25日(金)になります。							<div data-bbox="1018 2597 1312 2715" data-label="Text"> <p>本字 は安中市内で栽培された食材です。(安中総合学園・JA)</p> </div>				
ご入金は余裕をもってお願い致します。											
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!							<div data-bbox="1354 2656 1921 2789" data-label="Text"> <p>ランチセット は清潔なものを毎日わずれずにもってきてください</p> </div>				

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。

※ 10月の給食費の引き落としは 10月25日(金)になります。

ご入金は余裕をもってお願い致します。

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!

本字 は安中市内で栽培された食材です。(安中総合学園・JA)

ランチセット は清潔なものを毎日わずれずにもってきてください

日	曜日	こんだてめい		
4	火	ごはん		黄金煮 くきわかめサラダ ふりかけ(瀬戸風味)
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
6	木	ごはん		ビッグ肉団子 ごぼうサラダ 春雨スープ
7	金	発芽玄米ごはん		ポークカレー カラフルサラダ
11	火	ごはん		味噌汁 レバーの甘辛たれ アーモン ド和え
12	水	ミルクパン		しょうゆラーメン 大豆とチキンのサラダ
13	木	ごぼうのシャキシャキ 丼		鉄骨サラダ りんご1/8
14	金	ごはん おつきみ 献立		鯖の味噌煮 コーンの磯煮 胡麻和え
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
18	火	ごはん 		大根と鶏肉のうま煮 もやし のラー油漬け ヨーグルト
19	水	こめっこぼん		おきりこみ みそこんにゃく
20	木	麦ごはん		カルビスープ 三色ナムル
21	金	とりめし		豚汁 キャベツのごまじょうゆあえ
24	月	ゆめロール		ねぎこんコロケ ポイルキャベツ ワカメの辛味スープ
25	火	上州かみなりごはん		厚焼き卵 こしね汁 梅おかか和え
26	水	黄粉揚げパン		ワンタンスープ チーズサラダ
27	木	ごはん		ハヤシライス 春雨和風サラダ
31	月	ブランコッペ		かぼちゃスープ アーモンドサラダ りんごジャム