

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			1人分 [kcal]	たんぱく質 [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					
1	金	ごはん	サバの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	こめ さとう サラダゆ すりごま	にんじん こんにゃく コーン ごまつな もやし	636	27.1	21.5	2.1
4	月	ツイストロールパン	チキンのトマトクリームにてっこつサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン バシヤメルソース さとう ごまあぶら ごま	にんじん きゃべつ たまねぎ コーン グリンピース ごまつな きりほしたいこん	668	26.7	28.7	2.2
5	火	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 ツ ナ ぶりかけ	こめ 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 きゅうり きゃべつ	626	23.1	18.8	2.5
6	水	くろパン	ペペロンチーノ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	パン スパゲッティ オリーブゆ クルトン シーザードレッシング	にんにく たまねぎ きゃべつ ピーマン あかピーマン しめじ きゅうり にんじん	615	22.0	23.2	2.2
7	木	わかめごはん	さといものそばろにごままヨネーズあえ なし	わかめ ぎゅうにゅう ぶ たにく かまぼこ	こめ さといも さとう かたくりこ ごま	にんじん えだまめ こんにゃく ごまつな きゃべつ コーン なし	616	19.6	18.8	2.7
8	金	ごはん	ササミチーズフライ ポイルキャベツ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ささみ ぶ たにく うすらのたまご	こめ サラダゆ はるさめ	きゃべつ ちんげんさい にんじん ほししいたけ にら	643	27.3	21.6	2.0
11	月	ココアパン	ポークビーンズ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー こなチーズ だいず いんげんまめ ち りめんじゃこ	パン じゃがいも さとう サラダゆ ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ トマト ごまつな きゃべつ コーン	647	29.2	23	2.5
12	火	ごはん	やさいのアーモンドあえ ごぼうのシャキシャキに	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ アーモンドこ さ とう ごま ごまあぶら かたくりこ	ちんげんさい もやし きゃべつ にんじん ごぼう たまねぎ しらたき	629	24.1	20.4	1.9
13	水	ミニクワッサン	しょうゆラーメン だいずとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきふた なると だいず 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 はくさい ねぎ ほうれんそう コーン きゃべつ えだまめ きゅうり	693	27.9	23	3.5
14	木	むぎごはん	カルビスープ 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	こめ むぎ 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 しょうが にんにく ねぎ にら もやし ちんげんさい	649	22.2	25.2	2.3
うんどう会おうえん献立										
15	金	とりめし	とんじる かぼちゃのサラダ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ハム チーズ	こめ さとう さといも サラダゆ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく かぼちゃ たまねぎ きゃべつ	644	24.0	18.9	2.5
19	火	ごはん	ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも カレールー サラダゆ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリンピース みかん もも ゼリー	688	19.9	19.2	1.8
後閑小でできた										
20	水	おきりこみ	だいがくいも ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ヨーグルト	さといも さつまいも サラダゆ さとう ごま	にんじん だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ	623	20.8	23.3	2.7
21	木	ごはん	おまめとかぼちゃ のコロック フレンチサラダ ワカメのからみスープ	ぎゅうにゅう わかめ と うふ	こめ コロック さとう サラダゆ オリーブゆ ごま ごまあぶら	きゅうり きゃべつ あかピーマン にら たまねぎ ねぎ	668	20	24.7	2.4
学校給食ぐんまの日献立										
22	金	しょうじゅう かみなりごはん	こしねじる ぐんまちゃんのだまごやき からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごやき とうふ あぶらあげ	こめ さといも サラダゆ	こんにゃく しいたけ ねぎ ごぼう にんじん ごまつな きゃべつ もやし	625	25.8	20.2	3.4
25	月	きなこあげパン	ワンタンスープ ツナサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶ たのも なると ツナ	パン サラダゆ さとう ワンタン	にんじん きゃべつ ねぎ き ゅうり たまねぎ れもんかじゅう	618	25.6	23.1	2.8
26	火	ごはん	とりにくとだいこん のうまに アーモンドサラダ こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶつくだに	こめ じゃがいも さとう アーモンド	にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく きゅうり きゃべつ	606	25.0	16.6	2.6
27	水	ホブサ(ピタパン)	やきそば ごぼうサラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ハム チーズ	ピタパン ちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら ドレッシング	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 ごぼう きゅうり	601	26.8	22.9	3.5
29	金	はつがげんまいいり ごはん	ハヤシライス はるさめわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたも だつしにゅう	こめ じゃがいも 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	646	20.2	19.8	2.5
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						期間平均	639	24.1	21.7	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(月)です。										
ご入金は余裕をもってお願い致します。										



太字 は安中市内で栽培された食材です。



ランチセットは まいにち わすれずにもってきてください。

☆☆ 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 こ ちいき ゆた せいせん せいさん りゅうつう
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 せいいてい
ぐんまけんさん しょくざい

10月予定献立表 (19回)