

日	曜日	こんだてめい		食品のはたらき			I値 [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	火	ごはん		さばのみそに とうがんじる ごまあえ	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく	こめ じゃがいも ごま さとう	とうがん だいこん にんじん こまつな もやし ちんげんさい	600	24.7	19.8	2.0		
2	水	せわりパン しおやきそば		かみかみあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり サラダチキン ヨーグルト	パン やきそばめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ びーまん きりほしだいこん きゅうり	615	24.8	18.7	4.5		
3	木	ごはん		ちゅうかふうなめこスープ エビシューマイ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく エビシューマイ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ	なめこ ながねぎ にんじん にら たまねぎ ピーマン パプリカ たけのこ	610	22.7	19.5	2.7		
4	金	はつがげんまいい りごはん		チリシチュー トマトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	はつがげんまい じゃがいも あぶら ハヤシルー おり-ぶゆ 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 とまと きゅうり	627	21.3	18.9	2.3		
7	月	ナン		キーマカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく レンズまめ だっしふんにゅう	ナン あぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ せろりー ピーマン グリーンピース ホールトマト コーン きゅうり きゃべつ	635	26.4	27.9	3.6		
8	火	ごはん		ハンバーグ(デジラ-ス) いなかじる いそあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ なまあげ やきのり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく もやし ちんげんさい きゃべつ	654	25	21.8	2.6		
9	水	ジャージャーめん マーラーカオ		わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	マーラーカオ ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり にんじん	670	26.9	23.2	3.1		
10	木	ぶたキムチどん		こまつなサラダ ミルメークココア	ぎゅうにゅう ぶたにく つな	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ おり-ぶゆ ミルメーク	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん もやし キムチ こまつな きゅうり きゃべつ レモンかじゅう	608	22.4	18.4	2.0		
11	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 おかかふりかけ	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 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ きゃべつ ちんげんさい にんじん たけのこ きゅうり	614	24.6	21.1	2.3		
14	月	くろパン		きのこのクリームニョッキ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ちりめんじゃこ	パン ニョッキ おり-ぶゆ ごまあぶら	しめじ えりんぎ たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	623	25.7	22.2	2.3		
15	火	えだまめごはん		にくじゃが おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも さとう あぶら	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ しらたき きゃべつ ちんげんさい もやし	647	26.3	20.3	2.5		
16	水	ミニクワッサン		なすとトマトのスパゲッティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ つな	パン スパゲッティ おり-ぶゆ さとう	にんにく たまねぎ なす とまと マッシュルーム ホールトマト きゅうり きゃべつ レモンかじゅう	614	22.4	25.6	2.4		
17	木	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ あぶら はるさめ ごま	にんじん びーまん たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ きゃべつ きゅうり	658	26.7	19.7	2.3		
18	金	ごはん		チキンカレーピカタ みそしる(えのきとあぶらあげ) アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも こなアーモンド	えのきたけ ねぎ おくら きゃべつ ちんげんさい もやし にんじん	666	25.8	23.3	2.3		
23	水	パーカーハウス		ミネストローネ てりやきチキンパーティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ てりやきチキン	パン さとう マカロニ おり-ぶゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり	617	25.2	23.1	3.4		
24	木	ハヤシライス (むぎごはん)		うめのかおりサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	むぎ こめ あぶら じゃがいも ハヤシフレーク さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース うめ だいこん きゅうり みかん	687	21.4	21.2	2.2		
25	金	ごはん		ぶたにくのみそかけ わかめスープ マカロニサラダ	ぶたにく わかめ つな	こめ さとう ごま かたくりこ マカロニ	にんじん もやし ねぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり たまねぎ	686	25.7	18.2	2.0		
28	月	しょくパン		ポークビーンズ グリーンサラダ スライスチーズ(てつぶん)	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー こなチーズ だいす スライスチーズ	パン じゃがいも さとう あぶら おり-ぶゆ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ホールトマト きゅうり きゃべつ ばせり	688	24.6	28.2	2.3		
29	火	わかめごはん		さといものそぼろに ごまマヨネーズあえ なし	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく いとかもほこ	こめ さといも ごま さとう かたくりこ	にんじん えだまめ こんにゃく こまつな きゃべつ コーン なし	616	19.6	18.8	2.7		
30	水	きつねうどん ココアパン		だいすとこざかなのあげに	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ だいす かえりにほし	パン うどん さとう かたくりこ あぶらごま	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	613	27.8	23.6	3.1		
							632	24.4	21.6	2.6			
※ 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。 ※ 9月の給食費は9月25日(金)に引き落としとなります。 余裕をもってご入金をお願い致します。							太字は安中市内で栽培された食材です。		(基準値)	650	27.5	18.5	2.0

秋間梅林カリカリうめ

太字は安中市内で栽培された食材です。

(基準値)