

日	曜日	こんだてめい	☀️	食品のはたらき			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
				血や肉をつくるもの あか	かや体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
1	木	ごはん	ショア	さんまのかばやき おつきみじる キャベツのあさづけ	ショア さんま	こめ あぶら さとう ごま さといも しらたまもち	だいこん たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり	630	19.5	16.9	2.2
2	金	はつがげんまいいり ごはん	🥛	チキンカレー チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	はつがげんまい こめ じゃがいも あぶら カレー さとう おり-ぶゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな	653	20.9	19.9	2.3
5	月	ツイストロールパン	🥛	チキンのトマトクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	パン ベシャメルソース ドレッシング	にんじん きゃべつ たまねぎ コーン グリンピース きゅうり	635	25.1	25.9	2.4
6	火	ぶたどん	🥛	ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かまぼこ	こめ さとう ごま	しょうが たまねぎ しらたき グリンピース こまつな きゃべつ コーン	643	25.4	22.5	2.1
7	水	しょうゆラーメン	🥛	いかくんサラダ クリームコンフェ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた なると いかくんせい	パン ちゅうかめん あぶら さとう おり-ぶゆ	にんじん もやし コーン ねぎ はくさい ほうれんそう だいこん きゅうり せろ ゆ	627	26.3	16.3	3.5
8	木	ごはん	🥛	こがねに くきわかめサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ くきわかめ つな ふりかけ	こめ じゃがいも くるざとう 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	622	23.1	18.8	2.5
9	金	ごはん	🥛	かみなりしる レバーのあまからに ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶた-レバー	こめ さといも あぶら ごまあぶら さとう ごま	ねぎ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな もやし	600	26.1	17.8	1.9
12	月	ココアパン カレーうどん	🥛	ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン うどん あぶら じゃがいも カレールー ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり しらたき	636	22.3	22.8	3.3
13	火	とりめし	🥛	いなかじる かみかみあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ とりささみ	こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	614	25.4	15.9	2.5
14	水	きなこあげパン	🥛	ワンタンスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ なると つな	パン あぶら さとう ワンタン	にんじん もやし ねぎ きゅうり きゃべつ たまねぎ レモンかじゅう	620	25.9	23.3	2.9
15	木	ごはん	🥛	だいこんととりにくのうまに やさいのアーモンドあえ こんぶつくだに	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ さといも さとう アーモンド	だいこん にんじん もやし こんにゃく さやいんげん ちんげんさい きゃべつ	611	26.0	15.6	2.9
16	金	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 ぶたばらにく たまご あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	キムチ だいこん にんじん にら しょうが にんにく ねぎ もやし ちんげんさい	644	21.9	24.8	2.3
19	月	こめっこぱん	🥛	ごぼうのブラウンシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	パン じゃがいも ハヤシブレイク あぶら さとう	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ しめじ コーン きゅうり きゃべつ	603	24.1	23.2	2.6
20	火	さつまいもごはん	🥛	シュウマイ とんじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく シュウマイ とうふ	こめ さつまいも ごま さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく りんご	612	22.8	22.3	1.7
21	水	ミニクロワッサン	🥛	もりとうみの クリームスパゲッティ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう えび いか ほたてがい なまクリーム ツナ	パン スパゲッティ おり-ぶゆ バター ベシャメルソース クルトン	たまねぎ パセリ しめじ マッシュルーム きゃべつ きゅうり にんじん	629	25.7	28.7	2.2
22	木	ごはん	🥛	まめとかぼちゃのコロッケ はるさめスープ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご	こめ コロッケ あぶら はるさめ	にんじん にら ちんげんさい いほしいたけ きゃべつ	665	21.2	21.9	1.9
23	金	じょうしゅう かみなりごはん	🥛	こしねじる ぐんまちゃんたまごやき おひたし	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さといも あぶら ごま	こんにゃく なましいたけ ねぎ ごぼう にんじん こまつな もやし	618	24.2	19.5	3.1
26	月	やきそば せわりコッペパン	🥛	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	パン やきそばめん あぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ほしいたけ ピーマン みかん もも	593	21.2	15.8	2.5
27	火	ごはん	🥛	上州地鶏のからあげ きゅうりのラーゆづけ なめこじる	ぎゅうにゅう じょうしゅうじどり とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん なめこ ねぎ	642	24.7	22.9	2.4
29	木	ごはん	🥛	サバのあかみそに いそに おひたし	ぎゅうにゅう とりにく さばみそに ほしひじき あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こんにゃく コーン たけのこ こまつな もやし	617	26.9	19.4	2.2
30	金	ごはん	🥛	ハンバーグ(きのこソース) コンソメスープ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ なまクリーム ベーコン ハム チーズ	こめ バター さとう	しめじ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン かぼちゃ きゃべつ	674	25.1	23.6	2.2
							628	24	20.8	2.5	
							650	27.5	18.5	2.0	

※ 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月の給食費は10月26日(月)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。

本字は安中市内で栽培された食材です。

★ 27日は群馬県産の地鶏を使用します ★

(基準値)