






















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				
安中総合学園の新米										
1	火	ごはん		わかめのからみスープ とりにくの マーマレードソース おかかあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく かつおぶし	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ サラダゆ	たまねぎ ねぎ しょうが マーマレード ほうれんそう はくさい もやし にんじん	656	24.3	22.6
2	水	ながさきチャンポン		まめのココロコサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご なると だいず	P・ラーメン かたくりこ サラダゆ さとう さつまいも ごま	にんじん はくさい もやし にら えだまめ	649	31.3	21.0
3	木	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 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき サラダチキン	こめ サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ はくさい ちんげんさい にんじん たけのこ きゅうり きゃべつ みかん	625	24.3	20.4
4	金	はつがげんまいいり ごはん		チキンカレー いかくんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム いかくんせい	こめ じゃがいも ガール サラダゆ さとう おり-ぶゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり せろりー	645	20.6	20.0
7	月	きなこあげパン		にくだんごワンタンスープ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう きなこ チーズ	パン サラダゆ さとう ワンタン ごま ドレッシング	にんじん きゃべつ もやし ねぎ にら こまつな きりほしだいこん	636	24.5	24.4
8	火	とりめし		けんちんじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ いとかまぼこ	むぎ こめ さとう さといも ごまあぶら ごま	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく ほうれんそう きゃべつ コーン	638	23.2	20.4
9	水	せわりパン やきそば		ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたもも あおのり	パン やきそばめん サラダゆ ごまあぶら ドレッシング	きゃべつ たまねぎ もやし にんじん ビーマン ごぼう ほししいたけ だいこん きゅうり しらたき	616	23.1	21.9
10	木	むぎごはん		カルピススープ かんこくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく キムチ だいこん にんじん ねぎ にら ほうれんそう もやし	610	20.6	23.2
11	金	ごはん		あつやきたまご <small>じょうしゅうじどり</small> 上州地鶏とだいこんのうまに はくさいのあさづけ	ぎゅうにゅう 上州地鶏 あつやきたまご なまあげ こんぶ	こめ さといも さとう ごま	こんにやく にんじん だいこん はくさい きゅうり	630	29.2	17.0
14	月	ハンズパン		ようふうおでん フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ エビボール ウィンナー うずらたまご	パン じゃがいも さとう おり-ぶゆ	にんじん だいこん こんにやく きゅうり きゃべつ フロッキー あかビーマン	638	27.2	25.9
15	火	ごはん		マーボー豆腐 かんこくふうのりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ほしのり	こめ さとう かたくりこ さらだゆ ドレッシング	しょうが にんにく ねぎ にんじん ビーマン ほししいたけ にんにく きゃべつ きゅうり	631	27.9	20.3
16	水	ブランコッペ		ごぼうとぶたにくのシチュー うめのかおりサラダ ハニーホイップ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも サラダゆ ハヤシフレーク さとう ごま ハニーホイップ	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ しめじ だいこん きゅうり	650	23.5	22.3
17	木	ごはん		さばのみそに さといものそぼろに おひたし	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく	こめ さといも さとう かたくりこ ごま	にんじんこんにやく えだまめ ほうれんそう もやし	661	25.8	21.6
18	金	ごはん		ぶたキムチいため エビシューマイ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビシューマイ ツナ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ おり-ぶゆ	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん もやし キムチ はくさい こまつな きゅうり きゃべつ レモン	644	24	22.4
21	月	ロールパン スパゲッティナポリ タン		アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こなチーズ	パン スパゲッティ おり-ぶゆ サラダゆ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム きゃべつ きゅうり	608	23.3	23.7
22	火	カレーピラフ		とりにくとマッシュルーム のドリアふう ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム ハム	カレーピラフ ベシャメルソース バター	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム きゅうり フロッキー パプリカ	650	25.7	22.3
23	水	まるパン (よこぎり)		トマトスープ ハンバーグ(デジラリス) ほしのチーズサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ チーズ	パン マカロニ サラダゆ さとう おり-ぶゆ いちごプリン	たまねぎ かぼちゃ コーン カットトマト きゃべつ きゅうり にんじん レモン	699	27.2	27.2
クリスマスメニュー*							(平均値)	640	25.0	22.2
<div data-bbox="163 2478 304 2656"></div> <div data-bbox="325 2478 766 2700"> <p>ひきつづき 手洗いうがいを しっかりしましょう!</p>  </div> <div data-bbox="787 2478 955 2656"></div>							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

こんげつはぐんまけんしよくにていきょうすいしんじぎょうをかつよう
 * 今月は群馬県食肉提供推進事業を活用して
じょうしゅうじどり
 上州地鶏をつかった煮物をします。
にもの
 ぶりぶりのおいしい煮物をおたのしみに♪

※ 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。
 ※ 12月の給食費は12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。