

10月 給食予定献立表

日曜日	献立	3つの食品群					「エネルギー」	たんぱく質	しじみ	えんぶん	
		きいろ		あか		みどり					
		からだのちようしをよくするもの	からだのちようしをよくするもの	からだのちようしをよくするもの	からだのちようしをよくするもの	からだのちようしをよくするもの					
2月	運動会振替休日										
3火	むぎ 麦ごはん	カルビスープ イカと野菜の中華あえ	むぎ こめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いか	にんじん にら	はくさいキムチ きゅうり ねぎ だいこん もやし ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ	614	23	20	2.9	
4水	きなこあ 黄粉揚げパン	ワンタンスープ アーモンドサラダ	ツイストパン あぶら さとう アーモンド ウェーブワンタン	ぎゅうにゅう きなこ なると	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが きゅうり	635	26	26	2.2	
5木	ぶたどん 豚丼	さんしょく 三色漬け だいごいも 大学芋	こめ しらたき さとう さつまいも あぶら くるごま	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	671	24	21	2.2	
6金	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	シヨア ポークカレー だいごいも 大根サラダ	はつがげんまい こめ じゃがいも あぶら わふうごまドレッシング カレールー	シヨア(プレーン) ぎゅうにゅう ツナ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	646	21	16	2.7	
9月	スポーツの日										
10火	目の愛護デー献立 さつまいもごはん	とんじる 豚汁 イタリアンサラダ ブルーベリーゼリー	こめ さつまいも ごま さといも こんにやく あぶら えがおでろしドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン しらす	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり ブルーベリー	614	21	21	2.6	
11水	みそ 味噌ラーメン マーラーカオ	さんしょく 三色ナムル	パックラメン ごま さとう ごまあぶら マーラーカオ あぶら	ぶたにく やきぶた なると あぶらあげ みそラーメンスープ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし コーン	663	27	22	2.9	
12木	ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 はるさめサラダ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ピーマン	しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり	624	26	19	2.2	
13金	ごはん	さといも 里芋のそぼろに シュウマイ かみかみあえ(切干大根)	こめ さといも こんにやく さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく サラダチキン シュウマイ	にんじん えだまめ	きりぼしだいこん きゅうり	645	25	20	1.8	
16月	ソフトフランスパン はちみつ&マーガリン	ラビオリトマトスープ まめ 豆のコロコロサラダ	ソフトフランス さとう ラビオリ さつまいも トマトスープのもとごま わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン だいす	にんじん えだまめ ホールトマト	キャベツ たまねぎ	603	23	23	2.9	
17火	わかめごはん	い 肉じゃが ひじきのピリッと漬	こめ じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ サラダチキン	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ	615	25	18	2.9	
18水	トンノスパゲッティ ツイストロールパン	コーンサラダ	ツイストロールパン スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ツナ	トマト ホールトマト アカピーマン	にんにく たまねぎ なす きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン	644	23	23	2	
19木	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス かいそう 海草サラダ	むぎ こめ じゃがいも あぶら あおじドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム かいそうミックス だっしふんにゅう デミグラスソース	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	664	22	21	2.9	
20金	ごはん	けんちん汁 あじの薬味ソースかけ おかかあえ	こめ さといも こんにやく さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あじ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ もやし	588	27	18	3.2	
23月	せむ 背割りパン	かぼちゃスープ スラッピージョー フレンチサラダ	コッペパン さとう ベシヤメルソース パンこ バター あぶら フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム シチューミックス ハム ぶたにく	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ	652	27	30	2.7	
24火	学校給食ぐんまの日献立 ごはん	こしね汁 あつや たまご 厚焼き卵 ごまあ 胡麻和え ぐんまの納豆 ぐんまの郷土料	こめ こんにやく さといも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ なっとう あつやきたまご	にんじん こまつな	しいたけ しもにたねぎ ごぼう もやし	653	30	21	2.7	
25水	まる 丸パン(横切り)	おきりこみ みそこんにやく	まるパン うどん さといも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん	ねぎ だいこん ほんしめじ ほししいたけ	610	27	15	3.9	
26木	ごはん	イタリアンスープ ハンバーグのきのこソース かけ	こめ パンこ バター さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ハンバーグ クリーム デミグラスソース	にんじん	たまねぎ しいたけ ほんしめじ コーン えのきたけ きゅうり キャベツ	667	26	24	2.6	
27金	とりめし	く 真だくさん味噌汁 ごまマヨネーズ和え りんご	こめ さとう じゃがいも ごま こんにやく さとう	とりにく ぎゅうにゅう なまあげ いとこまほこ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ キャベツ コーン りんご	639	24	21	2.7	
30月	ツイストロールパン	きのこのクリームニョッキ コールスローサラダ	ツイストロールパン ニョッキ さとう オリーブオイル ベシヤメルソース	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム	にんじん	ほんしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	619	20	32	2.7	
31火	ごはん ふりかけ	なめこ汁 かぼちゃのひき肉フライ いかくんサラダ	こめ あぶら カボチャフライ さとう ふりかけ(のり)	ぎゅうにゅう とうふ いかくん	にんじん	なめこ ねぎ だいこん きゅうり セロリー	639	23	20	2.8	
★太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。							平均	635	24.3	21.4	2.7
★給食費口座引き落とし日は、10月25日(水)です。							基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0
★仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。											

毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。