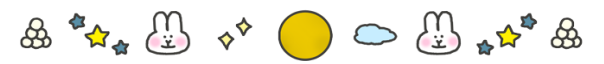




8, 9月よていこんだてひょう



令和4年度

給食回数22回 安中市立磯部小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか		みどり		きいろ	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	体の調子をよくするもの		かや体温になるもの					
						色のこい野菜	そのほかの野菜・果物						
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー アセロラポンチ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ	にんじん,トマト,さやいんげん	たまねぎ,なす,ズッキーニ,しょうが,にんにく,アップルソース,ミックスフルーツ,みかん,パイ	ごはん,あぶら,アセロラジュレ	668	21.7	21.9	2.1	
31	水	ロールパン ひやしうどん	ぎゅうにゅう	サラダうどん(具) れいとうみかん	ぎゅうにゅう,やきぶた,とりにく	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし,とうもろこし	パン,うどん	602	24.6	18.5	3.4	
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどん(具) こざかなサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると,ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが,たまねぎ,グリーンピース,キャベツ,とうもろこし	ごはん,しらたき,さとう,こまあぶら	574	26.3	17.3	2.1	
2	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいのマーボー豆腐 バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,とりにく	にんじん,ピーマン	なす,ねぎ,しょうが,にんにく,たけのこ,ほししいたけ,もやし,きゅうり	むぎ,ごはん,さとう,かたくり,あぶら	616	27.5	20.2	2.2	
5	月	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	とんかつ パックソース グリーンサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう,とんかつ,ベーコン,ラビオリ	にんじん	キャベツ,たまねぎ,きゅうり	パン,あぶら,さとう,オリブ油,ラビオリ	630	25.1	23.8	3.6	
6	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに おほかあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう,さば,けずりぶし	かぼちゃ,チンゲンサイ,にんじん	たまねぎ,ねぎ,キャベツ,もやし	ごはん	585	23.9	17.7	2.5	
7	水	ココアパン トンノスパゲティ	ぎゅうにゅう	イタリアンサラダ なし	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ,ベーコン	トマト,しそ	にんにく,たまねぎ,なす,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,なし	パン,スパゲティ,オリブ油	622	24.9	20.3	2.3	
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどん(具) だいこんサラダ ももヨーグルト	ぎゅうにゅう,いか,えび,ぶたにく,うずらのたまご,ツナ,ヨーグルト	にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく,だいこん,きゅうり	ごはん,かたくり,あぶら,さとう	655	27.3	20.8	2.2	
十五夜献立・図書コラボ「14ひきのおつきみ」													
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんご(2こ) ひじきのピリッとづけ おつきみじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう,にく,だんご,ひじき,とりにく	にんじん	だいこん,たまねぎ,ねぎ,きゅうり,キャベツ	ごはん,さといも,しらたまさとう,こまあぶら,こま,ゼリー	672	22.5	17.9	2.3	
12	月	コッペパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コールスローサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウインナー,だいす,チーズ	にんじん,カット	たまねぎ,にんにく,しょうが,えだまめ,キャベツ,きゅうり	パン,じゃがいも,さとう,あぶら,ジャム	624	27.6	24.8	2.4	
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース ごぼうサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう,わかめ,ハム	にんじん	だいこん,たまねぎ,にんにく,もやし,ほししいたけ,ねぎ,ごぼう,きゅうり	ごはん,さとう,こま,こまあぶら	613	22.6	21.6	2.8	
14	水	マーラーカオ ジャージャーめん (パックめん)	ぎゅうにゅう	てっこつサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ	こまつな	ねぎ,ほししいたけ,しょうが,にんにく,きりぼし,だいこん	マーラーカオ,ちゅうかめん,あぶら,さとう,こまあぶら,こま	645	27.5	25.2	3.1	
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ユーリンチー さんしょくづけ なめこのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう,とりもも,なると	にんじん,にら	しょうが,ねぎ,なめこ,たまねぎ,だいこん,きゅうり	ごはん,かたくり,あぶら,さとう,こまあぶら,こま	611	22.8	21.0	3.5	
16	金	はつがげんまいごはん	ジョア	ハヤシライス えだまめサラダ	ジョア,ぶたにく,ぎゅうにゅう,クリーム,ハム,ひじき	にんじん	にんにく,しょうが,たまねぎ,もやし,えだまめ	はつがげんまい,ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう,こまあぶら,こま	599	23.3	16.7	2.2	
20	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カルビスープ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,ツナ	にんじん,にら,こまつな	キムチ,だいこん,ねぎ,しょうが,にんにく,しいたけ,きゅうり,キャベツ,レモン	むぎ,ごはん,こまあぶら,さとう,オリブ油	655	24.1	27.2	2.7	
21	水	バターロール きつねうどん	ぎゅうにゅう	じょうしゅうきんぴら おはぎ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,とりにく,なると,ぶたにく,ちくわ	にんじん	ねぎ,ほししいたけ,ごぼう,たけのこ	パン,うどん,しらたき,さとう,こま,こまあぶら,おはぎ	634	28.4	23.9	3.1	
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー いかくんサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,クリーム,いかくんせい	にんじん	たまねぎ,しょうが,にんにく,アップルソース,だいこん,きゅうり,セロリ	ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう	639	22.7	23.5	2.6	
26	月	こめっこパン	ぎゅうにゅう	ミートボールのトマトソースに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,ミートボール,チーズ,かいそう	にんじん	たまねぎ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり	パン,マカロニ,さとう,あぶら	575	24.3	20.8	2.7	
27	火	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものしょうがに ごまマヨネーズあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,かまぼこ	にんじん,さやいんげん,こまつな	たまねぎ,もやし,しょうが,キャベツ,とうもろこし	ごはん,じゃがいも,さとう,マヨネーズ,こま	629	23.9	21.6	1.9	
28	水	せわりコッペパン やきそば	ぎゅうにゅう	ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あおのり,ヨーグルト,チーズ	にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ,もやし,ほししいたけ,みかん,パイン,ミックスフルーツ	パン,ちゅうかめん,あぶら	593	26.1	18.6	2.3	
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのうめに からしあえ とんじる	ぎゅうにゅう,いわし,ぶたにく,とうふ	にんじん,チンゲンサイ	だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,もやし	ごはん,さといも,ごんにやく,あぶら	567	25.1	17.4	2.3	
30	金	ごはん	オレンジジュース	ぶたにくのみそかけ おんやさいサラダ そうめんじる	ぶたにく,とりにく	にんじん,かぼちゃ,さやいんげん	ねぎ	ごはん,さとう,そうめん,じゃがいも,マヨネーズ	650	23.0	18.6	1.8	

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※9月の給食費の口座振替は9月26日(月)です。

8, 9月の地場産物 (献立表下線の食材)

JA: 米、きゅうり、なす

安中総合学園高校: じゃがいも、さといも 富久樹園: 梨



月平均	621	24.8	20.9	2.6
基準値	650	27.5	18.5	2.0