

9月よていこんだてひょう

給食回数20回
安中市立磯部小学校

令和2年度

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		カや体温になるもの				
						色のこい野菜	そのほかの野菜・果物					
1	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん こまつなサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、ヨーグルト	にら、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、はくさい、キムチ、きゅうり、キャベツ、レモン	ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくり、オリーブゆ	612	24.5	17.2	2.2
2	水	くろパン ひやしうどん	ぎゅうにゅう	スタミナサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	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、ごま	608	28.7	22.4	2.8
3	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご きりほしだいこんのいために ごまあえ	ぎゅうにゅう、あつやきたまご、とり、ひじき、あぶらあげ、けずりぶし、みそ	にんじん、こまつな	きりほしだいこん、もやし	ごはん、さとう、あぶら、ごま	603	25.1	17.8	1.9
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	なすいりマーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ	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、キャベツ、きゅうり	むぎ、ごはん、さとう、かたくり、あぶら、はるさめ、さとう、ごま	662	27.0	19.7	2.4
7	月	コッペパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう	いかナゲット(2こ) シーザーサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう、いかナゲット、ベーコン、ツナ	トマト、にんじん	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、ブルーベリージャム	パン、あぶら、クルトン	614	24.1	23.3	2.9
8	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ゴーヤーチャンプルー もずくのすましじる れいとうパイン	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、ツナ、たまご、けずりぶし、かまぼこ、もずく、こんぶ	みつば、にんじん	にがうり、ほししいたけ、パイン	ごはん、あぶら、さとう	640	25.1	24.1	2.3
9	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	さんしょくナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	チンゲンサイ、にんじん	ねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、もやし	マーラーカオ、ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごまあぶら	658	25.8	23.0	2.8
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりのからあげ いそあえ えのきとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、やきのり、あぶらあげ、にほし、こんぶ、みそ	チンゲンサイ、にんじん	しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	ごはん、かたくり、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも	632	24.2	22.3	2.3
11	金	はつがげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス うめのかおりサラダ なし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、クリーム	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、きゅうり、うめなし	はつがげんまい、ごはん、じゃがいも、さらだゆ、さんおんと、ごま	653	20.7	21.9	2.3
14	月	せわりコッペパン	ジョア	スラッピージョー グリーンサラダ コンソメスープ	ジョア、ぶたにく、だいた、チーズ、ベーコン	にんじん	たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	パン、パンこ、さとう、バター、あぶら、じゃがいも、さとう、オリーブゆ	610	27.7	19.0	3.3
15	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざ(1~3年1こ、4~6年2こ) チンジャオロースー なめこのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると	ピーマン、あかピーマン、にんじん、にら	たけのこ、なめこ、ねぎ、たまねぎ	ごはん、さとう、ごま、かたくり、あぶら、ごまあぶら	611	23.0	18.1	2.8
16	水	ミルクパン カレーうどん	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、けずりぶし、ハム	にんじん	たまねぎ、ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	パン、うどん、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら	638	23.9	23.7	3.4
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき じゃがいものなんばんに おかかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、けずりぶし	にんじん、ピーマン、あかピーマン、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、もやし	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら、かたくり	685	29.8	20.6	2.2
18	金	ごはん	ルッヂューズ	ぶたどん おんやさいサラダ おはぎ	ぶたにく、なると、けずりぶし	かぼちゃ、にんじん	しょうが、たまねぎ、グリーンピース、えだまめ	ごはん、さとう、じゃがいも、おはぎ	665	20.4	11.7	1.7
23	水	ツイストロールパン	ぎゅうにゅう	ミートボールのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう、チーズ、ミートボール	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン、マカロニ、さとう、あぶら	659	22.4	25.6	2.3
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さといものそぼろに ごまマヨネーズあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、けずりぶし、かまぼこ、ふりかけ	にんじん、さやいんげん、こまつな	キャベツ、とうもろこし	ごはん、さといも、さとう、かたくり、マヨネーズ、すりごま	631	21.3	20.4	1.9
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー いかくんサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、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、グリーンピース、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	646	23.9	20.3	2.7
28	月	ロールパン	ぎゅうにゅう	やさいのクリームに ごさかなサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、クリーム、チーズ、ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、とうもろこし	パン、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら	637	27.3	23.9	2.5
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやき からしあえ ぐだくさんみそじる	ぎゅうにゅう、さんま、とうふ、わかめ、にほし、こんぶ、みそ	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごま	649	23.6	23.6	2.5
30	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	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、ベーコン	トマト、おおは、トマト	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	パン、スパゲティ、オリーブゆ	629	24.4	20.4	2.5

※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。

※7月の給食費の口座振替日は **9月25日(金)** です。

9月の地場産物 (献立表太字の食材)
JA: なす, にがうり, 米 秋間梅林: うめ 富久樹園(榛名): 梨

のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

運動 食事 休養

バランスが大切

月平均	637	24.6	21.0	2.5
基準値	650	27.5	18.5	2.0

