



8・9月 よていこんだてひょう

平成30年度

安中市立磯部小学校

《給食回数：21回》

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				
8月28	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー カルピスポンチ	牛乳 ぶたにく チーズ カルピス	にんじん トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく パイン ミックスフルーツ	ズッキーニ みかん	むぎごはん じゃがいも ゼリー	696	20.5 20.6 2.1
29	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	牛乳 ぶたにく	にんじん	ながねぎ しょうが にんにく きゅうり	ほししいたけ もやし	マーラーカオ ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま	664	26.2 23.2 2.8
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソースかけ コンソメスープ フレンチサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん あかパプリカ	だいこん たまねぎ にんにく しめじ きゅうり キャベツ	コーン	ごはん さとう オリーブオイル	611	22.9 20.1 2.7
31	金	えだまめごはん	ぎゅうにゅう	かみなりじる わかめサラダ れいとうみかん	牛乳 とうふ わかめ ハム	にんじん	えだまめ しょうが こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ みかん	きゅうり	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	606	23.2 16.3 3.2
9月3	月	ツイストロールパン	ぎゅうにゅう	きのこクリームのニョッキ こざかなサラダ	牛乳 ベーコン なまクリーム しらすぼし	こまつな	しめじ エリンギ キャベツ コーン	たまねぎ	パン ニョッキ オリーブオイル ごまあぶら	598	21.2 25.5 3.0
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ こまつなサラダ なし	牛乳 ぶたにく なると ツナ	こまつな	しょうが たまねぎ しらす えだまめ きゅうり キャベツ	なし	ごはん さとう オリーブオイル	624	26.7 20.0 2.1
5	水	ハンズパン	ぎゅうにゅう	サラダうどん えだまめ	牛乳 やきぶた	にんじん	キャベツ きゅうり コーン えだまめ	もやし	パン うどん	640	24.4 19.6 3.1
6	木	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	ゴーヤとぶたれかけのたまごいため もずくのすましじる	牛乳 とうふ ぶたにく ツナ たまご かつおぶし かまぼこ もずく	みつば にんじん	ゴーヤ はくさいキムチ ほししいたけ		ごはん あぶら	601	25.4 22.2 2.6
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	なすいりマーボーとうふ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく	にんじん ピーマン	なす ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり	たけのこ	ごはん さとう かたくりこ あぶら はるさめ ごま	645	28.0 19.7 2.7
10	月	毎月10日はコッペパンの日 コッペパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう	かぼちゃスープ コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン なまクリーム ヨーグルト	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり		パン ドレッシング ジャム	694	23.7 26.6 2.4
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに きりぼしだいこんのいために そくせきづけ	牛乳 さば さつまあげ ひじき あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん しょうが	キャベツ	ごはん さとう あぶら	622	24.2 19.9 2.5
12	水	ぶどうパン なすとトマトの スパゲッティ	ぎゅうにゅう	シーザーサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ツナ	トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	なす	パン スパゲッティ オリーブオイル クルトン ドレッシング	603	22.1 19.3 2.3
13	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カルピクッパ やさいのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん いら	はくさいキムチ だいこん ながねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり もやし たまねぎ		むぎごはん ごまあぶら さとう ごま	633	22.0 22.6 2.5
14	金	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	642	20.0 22.5 2.2
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	エビシュウマイ チンジャオロースー ちゅうかふうなめこスープ	牛乳 ぶたにく なると	ピーマン あかパプリカ にんじん いら	たけのこ なめこ ながねぎ たまねぎ		ごはん さとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら	583	22.9 16.8 2.7
19	水	デニッシュパン ごもくうどん	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ おはぎ	牛乳 とりにく ハム	にんじん こまつな	ながねぎ ほししいたけ えのきたけ ごぼう キャベツ きゅうり		パン うどん ごまあぶら ドレッシング おはぎ	647	24.8 24.9 3.3
20	木	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	おつきみスープ アーモンドあえ おつきみだんご	牛乳 ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	にんにく ながねぎ はくさいキムチ ほししいたけ もやし キャベツ		ごはん さとう ごまあぶら びーん いもち 片栗粉 アーモンド だんご	660	20.9 16.5 3.1
21	金	ごはん	オレンジ ジュース	やきにく そうめんじる おんやさいサラダ	ぶたにく とりにく	にんじん いんげん かぼちゃ ブロッコリー			ごはん ごま そうめん 片栗粉 じゃがいも ドレッシング	627	22.9 15.2 1.8
26	水	せわりこめっこぱん	ぎゅうにゅう	やきそば シーフードサラダ	牛乳 ぶたにく のり かいそう いか えび	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ほししいたけ きゅうり	もやし	パン ちゅうかめん あぶら ドレッシング さとう	604	27.4 20.1 3.2
27	木	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	なまあげのオイスターいため きゅうりのラーゆづけ	牛乳 ぶたにく なまあげ	チンゲンサイ にんじん	しょうが ながねぎ はくさい たけのこ きゅうり もやし		ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	606	25.4 20.3 2.3
28	金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	えびとマッシュルームのドリアふう アーモンドサラダ ぶどう	牛乳 ベーコン えび なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ぶどう	ピラフ バター アーモンド オリーブオイル さとう	682	25.6 23.4 3.3
									月平均	633	23.8 20.7 2.7

運動会にむけての体作り
食事ワンポイント!

※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。
※太字で下線のある食材は安中市内で採れた野菜です。

※9月の給食費の引落とし日は9月25日(火)です。口座の確認をお願い致します。

運動能力アップの『かぎ』は食事です。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝ご飯を食べなかったり、好き嫌いがあるとスタミナ切れを起こすこともあります。まずは、食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう!



