



10月 よていこんだてひょう

安中市立磯部小学校

《給食回数：20回》

平成29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	
					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			脂質 g	塩分 g
						色のこい野菜	そのほかの野菜・果物					
3	火	☆タコライス	ぎゅうにゅう	オニオンスープ コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく だいす チーズ ベーコン	にんじん ピーマン あかパプリカ	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう バター クルトン ドレッシング	628	21.6 21.2 1.8		
4	水	きつねうどん (パックめん)	ぎゅうにゅう	さつまいもとごさかなのあげに つきみだんご お月見こんだて	牛乳 とりにく なると あぶらあげ にほし	にんじん いら	たまねぎ しめじ	うどん さつまいも あぶら さとう ごま だんご	637	23.9 15.2 2.7		
5	木	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく	にんじん ピーマン	ながねぎ 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	ごはん さとう かたくりこ あぶら はるさめ ごま	618	25.9 18.8 2.5		
6	金	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	さばのみそに なめこじる かみかみあえ	牛乳 さば とうふ とりにく	にんじん	なめこ ながねぎ きりほしだいこん きゅうり	ごはん さとう あぶら ごま	639	29.6 20.9 3.1		
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく なまクリーム かいそう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	696	23.4 21.0 2.7		
11	水	ミニクロワッサン さけときのこの クリームスパゲッティ	ぎゅうにゅう	イタリアンサラダ	牛乳 さけ なまクリーム チーズ ベーコン	トマト	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ あぶら さとう	601	25.8 27.8 1.9		
12	木	しょくパン スライスチーズ	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 チーズ ぶたにく ウィンナー だいす	にんじん あかパプリカ	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう あぶら	654	30.5 29.2 2.5		
13	金	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	いなかじる こうみづけ きよほう	牛乳 とりにく あぶらあげ あつあげ こんぶ ツナ	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ しょうが ぶどう	ごはん さとう あぶら さとう	605	24.3 18.2 2.6		
16	月	せわりこめっこぱん	ぎゅうにゅう	スラッピージョー ミネストローネ グリーンサラダ パンにはさんで たべてね	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン いんげんまめ ひよこまめ	にんじん いんげん トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく コーン きゅうり キャベツ	パン さとう バター あぶら マカロニ ドレッシング	630	27.9 24.9 3.0		
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ちくぜんに きゅうりのラーゆづけ	牛乳 たまご とりにく ちくわ	にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく きゅうり もやし	ごはん さとう あぶら	631	27.2 16.0 2.7		
18	水	ソフトフランスパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	☆きこのクリームのニョッキ コーンサラダ	牛乳 ベーコン なまクリーム		しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ニョッキ あぶら さとう	616	18.9 28.2 2.9		
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのやくみソースかけ じゃがいものみそしる はくさいのあさづけ 食育の日・まごわやさしい献立	牛乳 さば わかめ とうふ	にんじん	ながねぎ しょうが はくさい きゅうり	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	645	23.9 23.6 2.7		
20	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス いかくんサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム いかくんせい	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり セロリー	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	685	22.0 23.0 2.5		
23	月	こめっこぱん りんごジャム	ぎゅうにゅう	さつまいものクリームシチュー だいすとチキンのサラダ ぐんまのうめゼリー	牛乳 とりにく なまクリーム だいす	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり	パン さつまいも さとう あぶら	673	27.3 21.2 2.4		
24	火	ごはん 学校給食ぐんまの日メニュー	ぎゅうにゅう	すきやきに こまつなのごまあえ ぐんまのなっとう	牛乳 ぶたにく とうふ なっとう	にんじん こまつな	ごぼう ながねぎ はくさい しらたき なまししいたけ もやし	ごはん さとう ごま	631	27.9 20.1 2.3		
25	水	あままるパン	ぎゅうにゅう	おきりこみ みそこんにゃく	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん	ながねぎ だいこん しめじ ほししいたけ こんにゃく	パン うどん さとう さとう	600	23.9 11.2 4.5		
26	木	ごはんにかけてたべてね 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	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	ピラフ バター アーモンド あぶら さとう	664	25.5 23.4 3.3		
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ ごまマヨネーズあえ みかん	牛乳 ぶたにく なると かまぼこ	ほうれんそう	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ コーン みかん	ごはん さとう マヨネーズ ごま	672	26.5 23.1 2.1		
30	月	きなこあげパン ビニールぶくろをもってきてね	ぎゅうにゅう	ワントンスープ てっこつサラダ	牛乳 きなこ なると チーズ	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ きりほしだいこん	パン あぶら さとう ワンタン ごま	615	23.6 23.9 3.2		
31	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのみじに かみなりじる おかかあえ	牛乳 さんま かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう あぶら	600	24.3 18.8 2.2		
									月平均	637	25.2 21.5 2.7	

※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。

☆印は新メニューです。
※斜体の太字で二重下線のある食材は安中総合学園で採れた野菜です。

※10月の給食費の引き落としは、10月25日(水)です。口座の確認をお願い致します。

1年生も完食できました！みんながんばりました！おめでとう！！

給食室より

2学期になってから、『完食』するクラスが増えてきました。完食した日はみんなとってもよい顔で「お残しな～し！」と教えてくれます。1学期と比べるとお残しの量もとても減ってきています。苦手なものがあっても頑張って一口は食べているようです。全部残すのではなく一口でも食べようとする気持ちはとてもすばらしいと思います。先生方や保護者の方のご協力あつての完食だと思います。ありがとうございます。



これからも持久走大会などまだまだ学校行事が続きますので、食生活にも気をつけて元気に学校生活をおくってください。

