



9月 よていにんだてひょう



令和2年度 安中市立碓東小学校

給食回数20回

日	曜日	こんだてめい		きいろ		あか		みどり		1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]	
				ねつやちからになる		ちやにくになる		からだのちようしをとのえる						
				たんずいかさつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの					
1	火	ごはん	ぎゅうにゅう	なすいりマーボー豆腐さんしょくナムル	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま あぶらごま	ぶたにく 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	しょうが にんにく たけのこ しいたけ びず ねぎ きゅうり だいずもやし	622	27.4	19.9	2.1
2	水	くろパン	ぎゅうにゅう	オムレツのトマトソース イタリアンサラダ ABCスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ドレツツグ あぶら	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	590	22.4	20.2	3.0
3	木	とりめし	ぎゅうにゅう	いわしのてんぷら ひじきのごもくに ぶのみそしる	ごめ さとう ぶ	あぶら	とりにく みそ いわし だいず さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが こんにやく コーン しいたけ たまねぎ えのきだけ	625	24.2	17.7	3.0
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チンジャオロースー ぎょうざ ちゅうかたまごスープ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま あぶらごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ビーマン あかビーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ コーン	613	23.7	17.8	2.3
7	月	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー きりほしだいこんとツナのごまサラダ	ナン	あぶら ごま ドレツツグ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ビーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご きゅうり きりほしだいこん	636	25.2	27.9	3.4
8	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやき うめのかおりサラダ とんじる	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	さんま ぶたにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり うめ ごぼう ねぎ こんにやく	699	26.9	28.2	2.5
9	水	パックラーメン	ぎゅうにゅう	にくみそラーメンのしる いかとやさいのキムチあえなし	ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ きゅうり もやし なし	604	28.2	16.8	2.7
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ソースカツ こまつなのからしあえ とうふとわかめのみそしる	ごめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく 豆腐 みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ	603	24.3	17.2	2.9
11	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが こまつなサラダ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ レモン	631	24.9	18.9	2.7
14	月	ブランコッペ	ぎゅうにゅう	トンノスパゲッティ ひじきサラダ	パン マカロニ さとう	お-ア オイル	ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	トマト しそ	にんにく たまねぎ びず マッシュルーム キャベツ きゅうり	606	22.9	20.6	3.3
15	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのやくみソースかけ きりほしだいこんのふくめに えのきのみそしる	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	さば みそ さつまあげ あぶらあげ 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きりほしだいこん しらたき えのきだけ キャベツ ねぎ	663	27.6	23.1	2.7
16	水	☆としよコロボこんだて「アベコベさん」☆		ソーセージ トマトのサラダ コーンスープ	パン ドレツツグ さとう ジャム	お-ア オイル	ソーセージ ベーコン	ショア ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト みずな パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	680	22.6	26.5	2.8
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	レバーのあまからに じょうしゅうきんぴら いわしのつみれじる	ごめ さとう	あぶら ごま	レバー ぶたにく ちくわ いわし かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう しらたき ねぎ	635	30.8	18.5	2.5
18	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー こんにやくサラダ	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレツツグ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり こんにやく	614	24.1	18.7	2.7
23	水	☆おひがんこんだて		ちくわのいそべあげ こまつなのごまあえ ミニおはぎ	うどん こむぎこ さとう もちごめ	あぶら ごま	とりにく なると あぶらあげ ちくわ みそ あすき	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ もやし	557	26.6	18.9	3.2
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	カルビスープ かんこくふうわかめサラダ	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら	しょうが にんにく だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	612	21.0	22.0	2.7
25	金	ごはん	オレンツ ュース	スタミナやきにく えだまめサラダ そうめんじる	ごめ さとう そうめん	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ かまぼこ とりにく	ひじき わかめ	いら にんじん あさつき	オレンツ だまねぎ しょうが にんにく もやし えだまめ	601	26.8	13.7	2.1
28	月	ロールパン	ぎゅうにゅう	やきそば ごぼうサラダ	パン ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん きゅうり	630	23.0	25.5	3.1
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス いかくんサラダ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう 対太郎 なまクリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ だいこん きゅうり セロリー	665	22.4	21.5	2.8
30	水	ココアパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン じゃこサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こさかな	にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	632	24.2	21.7	3.6

★献立は都合により変更になることがあります。

★安中市産の米：9月1、3、8、10、17、24、29日

★**谷がめ太字**の食材は安中市産です。

★16日は図書室とのコラボ給食「アベコベさん」です。

★22日は秋分の日です。秋分の日をふくんだ一週間を秋彼岸といい、家族そろってお墓参りに行ったり、先祖を供養します。23日は「**お彼岸献立**」です。

★9月の給食費は、**9月25日(金)**に引き落としになります。余裕をもってご入金をお願いします。



月平均	626	25.0	20.8	2.8
基準値	650	27.5	18.5	2.0