



8・9月 よていこんだてひょう



2019年度 安中市立碓東小学校

給食回数21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		ちやくになる		からだのちようしをととのえる						
				たんずいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むぎしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの					
28	水	ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう	えだまめ ミニトマト	ちゅうかめん ごま	ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり もやし えだまめ	552	24.7	13.6	4.1	
29	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー アセロラポンチ	むぎ ごめ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん	たまねぎ なす りんご ズッキーニ しょうが にんにく もも みかん パイン アセロラ	731	21.0	19.3	2.4	
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ こまつなサラダ れいとうみかん	ごめ さとう	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり キャベツ レモン みかん	648	26.7	20.5	2.1	
2	月	まるパンよこぎり タルタルソース	ぎゅうにゅう	フィッシュフライ コールスローサラダ ミネストローネ	パン マカロニ さとう	卵 オイル あぶら	ホキ たまご ベーコン ハム いんげん まめ ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト パセリ	たまねぎ セロリー コーン にんにく キャベツ きゅうり	649	25.6	28.0	3.3
3	火	ごはん	ジョア	ゴーヤのぶたキムチ ぎょうざ もずくのすまし汁	ごめ ぎょうざのかわ	あぶら	とうふ ぶたにく かまぼこ	ジョア もずく	ゴーヤ みつば にんじん	もやし はくさい キャベツ ねぎ しいたけ	656	25.1	20.9	2.9
4	水	ツイストロール	ぎゅうにゅう	やしそば くきわかめのサラダ ヨーグルト	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう あおのり きわかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ きゅうり	638	24.8	22.6	3.4
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのおろしソース やさしいアーモンドあえ いなじる	ごめ さとう じゃがいも	アーモンド	ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん もやし ごぼう ねぎ こんにゃく	646	26.0	20.5	2.6
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき じゃがいものしょうがに キャベツのおひたし	ごめ じゃがいも さとう	ごま	さば なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	688	26.8	23.9	1.9
9	月	しょくパン ブルーベリー ャム	ぎゅうにゅう	ポトフ シーザーサラダ	パン ジャム じゃがいも クルトン	ドレッシング	ぶたにく ソーセージ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	603	22.1	24.0	2.9
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのオーロラソース きゅうりのラー油づけ たまごとコーンのちゅうかスープ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ラー油 ごまあぶら	とりにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが きゅうり もやし コーン	649	27.9	19.4	3.1
11	水	ココアパン	ぎゅうにゅう	なすとトマトのスパゲッティ ごぼうサラダ	パン スパゲッティ	卵 オイル ごまあぶら ドレッシング	ベーコン トマト	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ごぼう マッシュルーム しらたき キャベツ きゅうり	637	22.2	20.9	2.9
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス コーンサラダ	ごめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	648	21.1	20.1	2.5
13	金	☆じゅうごやこんだて ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやき チンゲンサイのからしあえ おつきみじる	ごめ さとう さといも もち	あぶら ごま	さんま いか	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし だいこん たまねぎ ねぎ	674	24.8	23.6	1.8
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	チンジャオロースー ポークしゅうまい ちゅうかふうなめこスープ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん にら	だけのこ なめこ ねぎ たまねぎ	581	24.8	15.8	2.7
18	水	こめっこぱん	ぎゅうにゅう	パンネのトマトに ツナサラダ なし <small>たかさきはな地区 の「なし」です</small>	パン パンネ さとう	卵 オイル ごまあぶら	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ きゅうり キャベツ レモン なし	583	27.4	18.3	2.9
19	木	とりめし	ぎゅうにゅう	ごまヨネーズあえ とうふのみそしる	ごめ さとう	ごま	とりにく かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ コーン ねぎ	612	23.4	19.6	2.8
20	金	☆うんどうかいおうえんこんだて☆ ごはん	みかん ジュース	ぶたにくのうめみそがらめ おんやさいサラダ そうめんじる	ごめ じゃがいも そうめん	ドレッシング	ぶたにく みそ とりにく	わかめ	にんじん かぼちゃ さやいんげん オクラ	みかん うめ	625	22.9	15.2	1.9
25	水	コッペパン ぬるチーズ	ぎゅうにゅう	きつねうどん だいずとごさかなのあげに チンゲンサイのいそあえ	パン うどん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	あぶらあげ とりにく なると だいず	ぎゅうにゅう チーズ にほし のり	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しいたけ もやし キャベツ	593	28.3	21.1	3.6
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	636	27.1	19.0	2.6
27	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー いかくんサラダ	むぎ ごめ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく いか	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり セロリー	639	22.5	18.2	2.8
30	月	くろパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ チーズサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら 卵 オイル	ぶたにく ウイナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ	626	26.2	23.1	2.1

★安中市産の米：8月29日、9月3、5、10、12、17、19、26日

★**ななめ**太字の食材は安中市産です。

★13日は「**十五夜**献立」です。

★20日は「**運動会応援献立**」です。運動時のスタミナアップに効果的な糖質の多い献立です。



月平均	634	24.8	20.4	2.7
基準値	650	27.5	18.5	2.0

十五夜

農作物をお供えし、収穫を祝う「お月見」
旧暦8月15日「中秋の名月」



望（もち）もが収穫される時期にあたることから「芋名月」ともいいます。すずきや月見団子、季節の果物などをお供えし、望（もち）も料理を味わいます。給食では、望（もち）もを汁に入れて提供します。収穫に感謝していただきます。

