

10月 よていこんだてひょう



平成30年度 安中市立碓東小学校

給食回数22回

日	曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	
				ちやくにくになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる						
				たんぱくしつ	むきしつ	いろいろのこいやくさい	そのほかのやくさい・くだもの	たんすいしかぶつ	ししつ					
1	月	きなこあげパン	ぎゅうにゅう ごぼろサラダ	きなことベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり だいこん	パン	じゃがいも ごめ	618	20.4	25.4	3.0	
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう かきたまじる ハンバーグデミグラスソース きゅうりのラーゆづけ	たまごとうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ もやし	ごめ	あぶら	648	26.5	22.0	3.2	
3	水	ココアパン	ぎゅうにゅう きのこクリーム のニョッキ アーモンドサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ	パン	ニョッキ アーモンド	630	20.9	28.4	2.6	
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう はっほうさい やさいのちゅうかあえ	ぶたにく いか えび なるとう ずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しょうが もやし	ごめ	あぶら ごま	612	24.7	20.0	2.2	
5	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう にくじゃが おかかあえ	ぶたにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごめ	じゃがいも	606	24.0	16.8	2.7	
9	火	ごはん	ぎゅうにゅう ひじきのいそに さばのみそに ごまあえ	ぶたにく あぶらあげ こやどらふ さば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにやく もやし	ごめ	あぶら ごま	652	29.3	22.8	2.3	
10	水	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう だいがいも てっこつサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごまつな	ねぎ しょうが にんにく しいたけ だいこん	ちゅうかめん	あぶら ごま	682	26.3	24.9	3.1	
11	木	むぎごはん	ジョア チキンカレー じゃこサラダ	ぶたにく こざかな	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごめ	むぎ じゃがいも	634	21.2	19.3	2.7	
12	金	とりめし	ぎゅうにゅう こがねに キャベツのあさづけ	とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ただのこ こんにやく キャベツ	ごめ	じゃがいも	655	26.1	17.6	2.4	
15	月	ツイストロール	ぎゅうにゅう ごぼろとぶたにくのシチュー だいずとチキンのサラダ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ えだまめ	パン	じゃがいも	623	22.6	25.0	2.5	
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう とんじる ちくわのいそべあげ くきわかめのサラダ	ぶたにく とうふ ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく キャベツ	ごめ	さといも	629	25.1	20.5	2.9	
17	水	アップルパン	ぎゅうにゅう パペロンチーノ コーンサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン	パン	スパゲティ	607	21.7	18.3	2.7	
18	木	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう マーボーどうふ きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ にんにく だいこん しらたき	ごめ	あぶら	670	28.8	19.4	2.5	
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう えのきとあぶらあげのみそしる とりにくのマーマレードソース からしあえ	あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	えのきだけ ねぎ しょうが もやし キャベツ	ごめ	じゃがいも	674	25.5	22.4	2.7	
22	月	くろしやくパン スライスチーズ	ぎゅうにゅう ポークビーンズ だいこんサラダ	ぶたにく だいず ウインター ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ だいこん	パン	じゃがいも	656	30.5	27.8	1.9	
23	火	がっこうきゅうしよくんまのひ ごはん	ぎゅうにゅう すきやきに おひだし くんまのなっとう	ぶたにく とうふ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさい しらたき もやし しいたけ	ごめ	ごま	617	27.1	19.8	2.2	
24	水	バターロール	ぎゅうにゅう あんなかうどん あげきょうざ	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ	パン	うどん	608	24.5	23.6	2.9	
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ ひじきのちゅうかサラダ	ぶたにく なるとう	ぎゅうにゅう ひじき		たまねぎ しょうが しらたき きゅうり グリーンピース コーン	ごめ	あぶら ごま	635	27.1	19.7	2.3	
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる さんまのかばやし じょうしゅうきんぴら	とうふ さんま ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ ごぼう たけのこ しらたき	ごめ	じゃがいも あぶら ごま	690	26.5	26.8	2.5	
29	月	ぐんまけん <small>のきょうどりょうり</small> あままるパン	ぎゅうにゅう おきりこみ みそこんにやく ぐんまけんさんうめゼリー	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しめじ ねぎ しいたけ こんにやく	パン	うどん さといも	650	24.2	16.6	5.2	
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう ハヤシライス いかくんサラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり セロリ	ごめ	じゃがいも あぶら	662	22.6	22.4	2.5	
31	水	スパゲティ ミートソース	ぎゅうにゅう ごぼろとさつまいものサラダ かぼちゃのカップケーキ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ	あぶら さつまいも カップケーキ	655	23.3	25.6	2.2	
										月平均	642	25.0	22.1	2.7
										基準値	650	27.5	18.5	2.0

★安中市産の米：10月2、9、16、6、23、30日

★太字の食材は安中市産です。

★23日は、**学校給食くんまの日**です。群馬県産の食材をたくさん使った給食です。

★24日は、**安中総合学園高校の有機栽培小松菜**を練り込んだ麺で「あんなかうどん」を作ります。

★29日は、**群馬県の郷土料理「おきりこみ」**です。

平成30年8月から、学校給食摂取基準が改正になりました。