

# 10月 よていこんだてひょう



平成29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		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]	
				ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる						
				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	たんすいかぶつ	ししつ					
3	「十五夜」おつきみこんだて 火	なめし	ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ こんにやく だいこん きゅうり	こめ さとう さといも かたくりこ グミ	あぶら	601	20.4	14.8	2.4	
4	水	パックめん ミニツイストくろパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいす ござかな	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ えのき ほししいたけ ぶどう	うどん パン かたくりこ さとう	あぶら こま	610	24.7	14.7	4.4	
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく きゅうり もやし	こめ さといも さとう	あぶら こまあぶら ラーゆ	605	25.7	15.6	2.4	
6	6-2①班の献立 金	ごはん	ぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし	こめ	あぶら	624	24.6	21.8	2.2	
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんま	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにやく たけのこ とうもろこし はくさい きゅうり	こめ さとう	あぶら こま	667	25.6	25.1	2.0	
11	水	くろしよくパン スライスチーズ	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいす ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら 卵 アーモンド	692	31.3	31.3	2.0	
12	6-1②班の献立 木	ミニクワッサン	ジョア	ぶたにく えび いか しゅうまい	ジョア	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	めん さとう かたくりこ 知り粉	あぶら	624	26.8	24.6	2.8	
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく こがねにあつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	619	23.0	16.5	1.6	
16	6-1①班の献立 月	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	きなこ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう ワンタン	あぶら	638	24.3	26.1	2.7	
17	6-2⑤班の献立 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかピーマン	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さといも さとう	あぶら 卵	624	31.5	17.1	3.5	
18	6-2⑥班の献立 水	パンブキンパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ りんご ちも みかん バイナップル	パン うどん さつまいも さとう	あぶら こま	666	21.2	23.8	3.3	
19	木	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	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 なし	はつがげんまい さとう かたくりこ はるさめ	あぶら こま	670	26.7	18.9	2.4	
20	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	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 パセリ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ グリーンピース	こめ むぎ さとう	あぶら 卵	679	21.5	21.9	2.3	
23	6-1③班の献立 月	メロンパン	ぎゅうにゅう	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ パセリ あかピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン コロッケ	あぶら	687	20.5	32.5	2.5	
24	あんなかそうごうのお米 火	ごはん なつとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ はくさい ごぼう しいたけ もやし しらたき りんご	こめ さとう	こま	659	27.7	21.2	2.3	
25	ぐんまのきょうりょうり 水	あままるパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ しめじ ほししいたけ こんにやく もやし キャベツ	パン めん さといも さとう	こま	641	25.1	17.0	5.5	
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ しょうが グリーンピース しらたき ごぼう キャベツ ヨシ みかん	こめ さとう	こま	672	25.2	23.0	1.9	
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ うめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	661	26.5	22.9	3.0	
30	月	こめっこばん	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	パン さつまいも さとう	あぶら こまあぶら	657	27.4	24.6	2.3	
31	火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにく	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 きゅうり とうもろこし グリーンピース	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	641	20.3	18.4	2.6	
★安中市産の米：2、10、17、24、31日（24日は安中総合学園高校のお米です）										月平均	647	25.0	21.6	2.7
★太字の食材は安中市産です。										基準値	640	24.0	19.9	2.5
★1学期に6年生が考えてくれた「バランスのいい給食献立」が登場します。おたのしみに。														
★24日は「学校給食ぐんまの日」です。群馬県産の食材を多く使った給食です。														

**お月見を楽しみましょう**

日本では旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見だんご やすずき、里いもなどを供えて、月見をする風習があります。この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

今年の十五夜は10月4日です。  
3日の給食は、十五夜にちなんで献立です。  
「いも名月」とも呼ばれているため、里芋を使ったそばろ煮です。