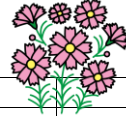


8.9月 よていこんだてひょう



給食前には、手をよく洗いましょう！

(給食日数：22日)
安中市立秋間小学校

日	曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	しじつ [g]	えんぶん [g]
		しゅしょく	のみもの	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる					
						いろのこいやさい	そのたのやさいくだもの						
8/28	水	ロールパン	牛乳	なすとトマトのスパゲッティ ツナサラダ 冷凍みかん	ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	トマト ピーマン	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン みかん	スパゲッティ オリーブオイル サラダあぶら ロールパン さとう	563	21.4	20.0	2.5	
29	木	豚丼	牛乳	もやしラー油漬け	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき グリンピース きゅうり もやし	ごはん さとう ごまあぶら	558	25.0	16.6	2.2	
30	金	ごはん	シヨア	ドライカレー マカロニサラダ	シヨア(ブレン) ぶたにく だいず こおりどうふ	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん パター サラダあぶら ツイストマカロニ マヨネーズ	590	21.3	18.4	1.6	
9/2	月	ミルクパン	牛乳	なすのラザニア シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく なす キャベツ きゅうり	ミルクパン ワンタン とうにゅうバター さとう クルトン シーザードレッシング	578	22.6	21.9	2.3	
3	火	枝豆ごはん	牛乳	豚汁 鉄骨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ サラダチーズ	えだまめ にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく きりほしだいこん	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも サラダあぶら さとう	582	25.3	20.1	2.8	
4	水	食パン	牛乳	白身魚フライ トマトスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう しろみさかな ベーコン	トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	しょくパン あぶら サラダあぶら オイルドレッシング	555	25.0	22.4	2.8	
5	木	ごはん	牛乳	豚肉とゴーヤのキムチ炒め とうがん汁 ふりかけ(のり)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご とりにく	とうがん にんじん こまつな オクラ	にがうり はくさいキムチ	ごはん ごまあぶら じゃがいも	562	25.1	21.2	2.0	
6	金	麦ごはん	シヨア	ハヤシライス グリーンサラダ	シヨア(ホッパー) ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう デミグラスソース	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが グリンピース きゅうり キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら オリーブオイル	582	17.8	14.5	2.1	
9	月	ロールパン	牛乳	ミートボールのトマトソース煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール	にんじん	たまねぎ なす グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	ロールパン マカロニ さとう サラダあぶら オリーブオイル	561	20.4	23.0	1.9	
10	火	ビビンバ	牛乳	ぎょうざスープ 三色ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく すいぎょうざ あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ しらたき ごぼう もやし	ごはん さとう ごまあぶら ごま	578	22.4	19.3	2.3	
11	水	味噌ラーメン	牛乳	いかくんサラダ ヨーグルト	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう わかめ なると いかくんせい ヨーグルト	にんじん	ねぎ きゃべつ もやし とうもろこし だいこん きゅうり セロリー	バックラーメン サラダあぶら さとう	542	26.4	15.4	3.4	
12	木	わかめごはん	牛乳	肉じゃが ひじきのピリッと漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき サラダチキン	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま	601	26.0	18.8	3.0	
13	金	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース たぬき汁 磯和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ やきのり	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ にんにく こんにゃく ごぼう ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら	587	24.4	20.0	2.6	
お月見こんだて													
17	火	こぎつねごはん	シヨア	月見汁 切り干し大根の胡麻和え 月見もち	とりにく あぶらあげ シヨア(ブレン)	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ きりほしだいこん キャベツ	ごはん さとう サラダあぶら さといも しらたま ごま もち	574	19.5	8.5	1.9	
18	水	サラダうどん コッペパン	牛乳	野菜のかきあげ いちごジャム	やきぶた ぎゅうにゅう やさいのかきあげ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし いちごジャム	うどん ロールパン あぶら	599	25.3	21.3	2.5	
19	木	ごはん	牛乳	酢豚 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	578	22.8	18.0	2.3	
20	金	ごはん	牛乳	あじの薬味ソースかけ こしね汁 三色漬け	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん	ねぎ しょうが こんにゃく しいたけ ごぼう だいこん きゅうり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さといも サラダあぶら ごま	582	27.2	19.7	2.7	
24	火	ごはん	牛乳	なすいり麻婆豆腐 イカと野菜の中華あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ピーマン	なす ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん サラダあぶら さと う かたくりこ ごまあぶら ごま	593	28.4	19.7	2.4	
25	水	焼そば 背割りパン	牛乳	大豆とチキンのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず サラダチキン	にんじん ピーマン えだまめ	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり	コッペパン めん サラダあぶら さとう ごまあぶら	574	27.5	19.8	2.5	
うどんどうかい おうえんメニュー													
26	木	ごはん	オレンジジュース	豚肉の梅みそかけ にゅうめん 温野菜サラダ	ぶたにく とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん かぼちゃ えだまめ	オレンジジュース うめジャム ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう そうめん じゃがいも わふうドレッシング (あわせあじ)	646	26	19	3	
27	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フレンチサラダ 梨	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	にんじん アカピーマン	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ なし	ごはん むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら オリーブオイル	612	19.8	20.9	2.4	
30	月	こめっこぱん	牛乳	ポークビーンズ ツナオニオンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ウイナー だいず クレートノーザン	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめっこパン じゃがいも さとう サラダあぶら 例アツレツツツ	571	28	25	2	

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

※9月の給食費の引落日は、9月25日(水)になります。口座の確認をお願いします。

地場産食材 太字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園高校

(月平均)

580 24.0 19.2 2.4

♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧下さい♪

(基準値)

650 27.5 18.5 2.0