



令和6年度



# 10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：21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 [g]	しじつ [g]	えん [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	そのたのやさしいくもの						
1	火	中華まぜごはん	ぎゅう にゅう	たまごとコーンの中華スープ 切り干し大根の中華和え	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ピーマン にんじん にら	にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり たけのこ とうもろこし きりほしだいこん <b>ねぎ</b>	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	561	25.6	16.0	2.8	
2	水	きのこスパゲッティ あずきロール	ぎゅう にゅう	豆のコロコロサラダ	ベーコン のり ぎゅうにゅう だいす	にんじん えだまめ	たまねぎ しじつ ほししいたけ えのきたけ マッシュルーム にんにく	オリーブオイル あずきロール さとう さつまいも マヨネーズ ごま	568	21.4	25.0	2.4	
3	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークシュウマイ 2個 里芋のそぼろ煮 香味漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ コンブ サラダチキン	にんじん えだまめ	こんにやく きゅうり キャベツ しょうが	ごはん <b>さといも</b> さとう かたくりこ	606	27.3	18.2	2.0	
4	金	ごはん ふりかけ (おかか)	ぎゅう にゅう	いわしの生姜煮 豚汁 コーンの磯煮	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん	だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> こんにやく とうもろこし	ごはん <b>さといも</b> あぶら さとう	602	34.4	17.2	2.6	
7	月	ココア揚げパン	ぎゅう にゅう	ポトフ かみかみあえ (大根)	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか ソーセージ いんげんまめ	にんじん	たまねぎ キャベツ しじつ だいこん きゅうり	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	597	24.7	23.5	3.1	
8	火	チキンライス	ぎゅう にゅう	コンソメスープ プレーンオムレツ マカロニサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ツナ プレーンオムレツ	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム とうもろこし グリーンピース キャベツ	ごはん マカロニ さとうにゅうバター じゃがいも マヨネーズ	601	24.2	21.3	3.4	
9	水	醤油ラーメン ミニクリームパン	ジョア	三色ナムル	ぶたにく わかめ なると ジョア(しろぶどう) あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	<b>ねぎ</b> とうもろこし もやし	バックラーメン ごまあぶら ごま クリームパン さとう あぶら	595	24.9	13.5	3.6	
10	木	麦ごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	ごはん むぎ じゃがいも あぶら わふうごまドレッシング	630	20.7	21.0	2.2	
11	金	ごはん	ぎゅう にゅう	麻婆豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ピーマン	<b>ねぎ</b> しょうが にんにく ほししいたけ 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	594	26.1	19.5	2.4	
15	火	豚丼	ぎゅう にゅう	茎わかめサラダ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう くわかめ ツナ	えだまめ	しょうが たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら	587	26.3	19.9	2.5	
16	水	焼きそば 背割りパン	ぎゅう にゅう	ツナサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	<b>にんじん</b> ピーマン	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 ちゅうかめん あぶら マヨネーズ さとう	570	22.6	26.6	2.5	
17	木	とりめし (麦入り)	ぎゅう にゅう	けんちん汁 アーモンドサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ	<b>にんじん</b>	しょうが だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> こんにやく キャベツ きゅうり	むぎ ごはん さとう <b>さといも</b> ごまあぶら あぶら アーモンド	590	23.8	19.5	2.6	
18	金	ごはん	ぎゅう にゅう	鶏つみれ汁 にらまんじゅう 回鍋肉	ぎゅうにゅう とりつみれ とうふ かまぼこ ぶたにく	<b>にんじん</b>	<b>ねぎ</b> しょうが にんにく キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら	561	24.9	18.3	2.4	
21	月	食パン	ぎゅう にゅう	コロック クリームシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	しょくばん コロック あぶら じゃがいも	601	22.1	27.0	2.1	
22	火	わかめごはん	ぎゅう にゅう	筑前煮 ミニ春巻き 即席漬け	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	<b>にんじん</b>	たけのここんにやく きゅうり キャベツ しょうが	ごはん <b>さといも</b> さとう あぶら	584	23.7	15.8	3.6	
		<b>くんまの郷土食</b>											
23	水	こめっこパン	ぎゅう にゅう	おきりこみ みそこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	<b>にんじん</b>	<b>ねぎ</b> だいこん しじつ ほししいたけ こんにやく	こめっこパン <b>さといも</b> さとう	576	25.1	15.1	4.0	
		<b>学校給食くまの日こんだて</b>											
24	木	上州かみなりごはん	ぎゅう にゅう	すき焼き煮 梅マヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	<b>にんじん</b> <b>ごまつな</b>	<b>ねぎ</b> しもたね はくさい しらたき キャベツ うめびしお	ごはん さとう マヨネーズ ごま	630	24.1	24.0	2.7	
25	金	麦ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー 梅の香りサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	<b>にんじん</b>	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり うめしおづけ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	645	20.4	23.7	3.4	
29	火	ごはん	ぎゅう にゅう	かつおフライ 味噌汁 (大根・高野豆腐) 胡麻和え	ぎゅうにゅう かつおフライ あぶらあげ こおりとうふ	にんじん ごまつな	だいこん <b>ねぎ</b> もやし	ごはん あぶら ごま さとう	573	26.4	18.3	2.6	
30	水	ひじきスパゲッティ 黒パン	ぎゅう にゅう	温野菜サラダ	とりにく ひじき あぶらあげ さつまいも ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> ピーマン かぼちゃ フロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	スパゲッティ さとう くらパン じゃがいも あぶら わふうドレッシング	622	26	20	2	
		<b>ハロウィンこんだて</b>											
31	木	シーフードピラフ	ジョア	ABCマカロニスープ かぼちゃのサラダ ハロウィンデザート	えび いか ツナ ジョア (プレーン) ベーコン ハム サラダチーズ	<b>にんじん</b> かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ごはん マカロニ オリーブオイル じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう ペリーのプリン	585	20.6	12.7	2.8	
※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。								<b>地場産食材</b> 太字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園高校 (月平均)		594	24.5	19.8	2.8
※10月分の給食費の引落日は、 <b>10月25日(金)</b> になります。口座の確認をお願いします。								♪ 秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪ (基準値)		650	27.5	18.5	2.0