



11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：20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]	しじふ [g]	えんぶん [g]	
		しゅしよく	のみもの		しゅさい・ふくさい・デザート	からだのちょうしをととのえる						
						ねつやちからになる						いろいろのこいやさい
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	トックいりスープ ★餃子 パンサンスー	ぎゅうにゅう たけのこ たまご ハム	にんじん	ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが	ごはん トック はるさめ ごまあぶら さとう	586	22.5	16.8	1.8
5	火	ごはん	ジョア	ハンバーグのきのこソースかけ ABCマカロニスープ フレンチサラダ	ジョア (いちご) クリーム ベーコン	にんじん	しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう とうにゅうバター マカロニ じゃがいも あぶら	578	20.9	14.0	2.8
6	水	きつねうどん	ぎゅうにゅう	竹輪の磯辺揚げ 香味漬け	とりにく なると あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ちくわ あおりの	にんじん	たまねぎ ながねぎ しめじ きゅうり キャベツ しょうが	パックうどん ごむぎこ あぶら	561	26.1	16.7	5.3
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	カルピスープ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご かいそうミックス	にんじん にら	キムチ だいこん なら ながねぎ しょうが んにく ほししいたけ キャベツ きゅうり	むぎごはん ごまあぶら さとう あおじぞ レッツァ	574	20.6	19.9	2.9
8	金	芽芽玄米入りごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	にんじん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	はつがげんまいごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	625	19.7	21.8	2.7
11	月	ロールパン	ぎゅうにゅう	ごぼうのブラウンシチュー 豆のココロサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく クリーム だいす	にんじん えだまめ	ごぼう たまねぎ しめじ	ロールパン じゃがいも あぶら さとう さつまいも ごま	587	21.4	28.6	2.4
12	火	ごはん	ぎゅうにゅう	大根と鶏肉のうま煮 胡麻和え ★群馬のなつとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ なつとう	にんじん ごま	だいこん こんにゃく もやし	ごはん さと いも さとう ごま	588	28.0	17.4	2.5
13	水	すいとん ロールパン	ぎゅうにゅう	厚焼き卵 うめおかかあえ	ふたにく ぎゅうにゅう あつやきたまご	にんじん	だいこん しいたけ しょうが しょうが きゅうり カリカリうめ	すいとん さと いも ロールパン	583	27.4	21.4	3.2
14	木	とりめし(麦入り)	ぎゅうにゅう	けんちん汁 小松菜サラダ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ ちくわ とうふ あぶらあげ	にんじん ごま	しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ レモン	むぎごはん さとう さと いも ごまあぶら オリーブゆ	590	24.8	19.3	2.8
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやき なめこ汁 磯あえ	ぎゅうにゅう さんま とうふ やきのり	にんじん	なめこ ながねぎ もやし キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	616	25.0	26.6	2.1
18	月	★抹茶黄粉揚げパン	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ コーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ふたにく なると	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり とうもろこし	ツイストパン あぶら さとう ワンタン	608	24.1	22.8	2.3
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごぼうのしゃきしゃき丼 大学芋	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき	ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ さつまいも あぶら	661	22.5	23.1	1.5
20	水	カレー焼きそば 背割りパン	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ ★りんご	ふたにく ハム きゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん きゅうり こんにゃく りんご	ちゅうかめん あぶら コッパン ごまあぶら わふうドレッシング	572	23.1	21.0	2.6
21	木	★わかめごはん	ぎゅうにゅう	生揚げのオイスター炒め ★ポテトサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく ハム	チンゲンサイ にんじん	しょうが ながねぎ はくさい たけのこ たまねぎ きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	587	22.9	23.3	2.4
22	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしの味噌煮 真だくさん味噌汁 ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう いわし なまあげ	にんじん ごま	だいこん ぎゅうにゅう ながねぎ こんにゃく はくさい コーン	ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう ごま	627	23.8	24.4	2.1
25	月	★ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく クリーム ツナ	にんじん ピーマン とまと	しょうが にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	ナン あぶら クルトン ソーダレツァ	598	25.2	30.4	3.4
26	火	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう	豚汁 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	にんじん	だいこん ぎゅうにゅう ながねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも ごま さと いも あぶら はるさめ	544	20.3	14.8	2.4
27	水	スパゲッティ ミートソース 丸パン	ぎゅうにゅう	じゃこサラダ	ふたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ オリーブオイル あぶら まるばん	587	25.1	19.9	2.3
28	木	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃが芋の生姜煮 くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ くきわかめ ツナ	にんじん いんげん	たまねぎ もやし しょうが きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	588	24.0	18.6	2.3
29	金	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく クリーム	にんじん ブロッコリー アスパラ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら わふうごまドレツァ	603	21	21	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。

※11月分の給食費の引落日は、11月25日(月)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) 593 23.4 21.1 2.6

♪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

給食委員会より

給食委員会で、9月3日～13日の間、第2回リクエストメニューを募集致しました。
 88枚13品目の応募がありました。たくさんの応募ありがとうございます。
 応募の多いメニューを二学期の献立に何点か入れます。11月、12月と楽しみにして下さいね
 ※ リクエストメニューには★印がついています

