



きゅうしょくよていこんだてひょう



～今月の給食目標：後かたづけをきちんとしよう～

令和6年度

安中市立安中小学校（給食回数21回）

日	曜日	主食	のり	主菜・副菜・デザート	きいろ		あか		みどり		たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
					なつやちからになる	ちやくになる	からだのちようしをとのえる						
							色のこいやさい	そのほかのやさい・くだもの					
1	火	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	ぶたどん(具) ひじきのピリッと漬け ヨーグルト	ごはん さんおんとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり	699	29.7	21.7	2.5	
2	水	ロールパン スパゲッティーナボリタン	ぎゅうにゅう	小魚サラダ	ロールパン スパゲッティーナ オリーブオイル サラダあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しらす	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	624	25.9	22.7	2.3	
3	木	ポークカレー (麦ごはん)	ぎゅうにゅう	海草サラダ	むぎごはん じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	647	21.9	20.2	2.5	
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	黄金煮 ごまマヨネーズ和え ぶりかけ(のり)	ごはん じゃがいも くるごとう ノンエッグマヨネーズ さんおんとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	にんじん こまつな	たまねぎ だけのこ キャベツ	627	23.4	18.7	2.4	
7	月	コッパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン ツナサラダ いちごジャム	コッパン じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ジャム	ぎゅうにゅう だいき ぶたにく ツナ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモンかじゅう	643	28.4	21.7	3.2	
8	火	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	五目野菜の肉だんご チンジャオロースー 中華風なめこそスープ	ごはん サラダあぶら さんおんとう かたくり こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり なると	ピーマン にんじん にら	だけのこ なめこ ねぎ たまねぎ	594	24.5	17.4	2.5	
9	水	みそラーメン マーラーカオ	ぎゅうにゅう	かみかみおえ	ちゅうかめん サラダあぶら マーラーカオ こま さんおんとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると とり やきぶた	にんじん にら	ねぎ もやし コーン きりぼしだいこん きゅうり	589	25.8	19.4	3.1	
10	木	ごはん	ショア	さばのみそ煮 いそ和え けんちん汁	ごはん こまあぶら じゃがいも	ショア さば のり ちくわ とうふ	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	583	23.4	13.2	2.3	
11	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが 大根サラダ	ごはん じゃがいも さんおんとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なまあげ かつおぶし ツナ	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり しらたき	634	24.8	20.4	2.5	
15	火	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	ごぼうのシャキシャキどん(具) 薑わかめサラダ	ごはん こま さんおんとう こまあぶら かたくり	ぎゅうにゅう ぶたにく さきわかめ ツナ	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	621	26.0	19.9	2.4	
16	水	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう	肉入りワンタンスープ コーンサラダ	ツイストパン サラダあぶら さんおんとう ワンタン ドレッシング	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なると	にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン	621	24.0	22.7	2.7	
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのきのこソース カラフルサラダ コンソメスープ	ごはん バター さんおんとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり ぶたにく なまクリーム ベーコン	あかピーマン にんじん パセリ	ほんしめじ えのきだけ たけのこ エリンギ キャベツ	645	23.3	21.3	2.3	
18	金	学校給食ぐんまの日 ごはん	ぎゅうにゅう	ぐんまのねぎこんコロック キャベツのごましょうゆ和え こしね汁	ごはん さんおんとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダあぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ どうふ あぶらあげ	にんじん	キャベツ だいこん もやし ねぎ しいたけ ごぼう	619	22.5	19.8	2.4	
21	月	パンズパン	ぎゅうにゅう	ポトフ マカロニサラダ	パンズパン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ツナ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ コーン	664	22.8	29.6	2.4	
22	火	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	すき焼き煮 ぐんまのなっとう からし和え	ごはん さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ なっとう	にんじん こまつな	ねぎ はくさい しらたき えのきだけ キャベツ	615	27.0	19.6	2.1	
23	水	ぐんまのきょうど料理 ゆめロール おつきりこみ	ぎゅうにゅう	みそこんにやく	ゆめロール おつきりこみめん さといも ちゅうざらとう	ぎゅうにゅう とり なると	にんじん	ねぎ だいこん ほんしめじ ほししいたけ こんにやく	646	25.0	17.4	4.5	
24	木	発芽玄米ごはん	ぎゅうにゅう	カルピススープ 三色ナムル りんご	はつがげんまいごはん こまあぶら さんおんとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん にら こまつな	はくさいキムチ ほししいたけ だいこん ねぎ しょうが にんにく	628	21.7	19.3	2.8	
25	金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	ひじきサラダ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく デミグラスソース ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり きゅうり	644	21.1	25.5	2.5	
29	火	ごはん (安中米)	ショア	白身魚フライ おかか和え 豚汁	ごはん サラダあぶら さといも	ショア ぶたにく どうふ かつおぶし	にんじん ちんげんさい	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	611	25.9	12.5	2.3	
30	水	こめっこパン	ぎゅうにゅう	さつまいものクリームシチュー いかくんサラダ	こめっこパン さつまいも サラダあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とり なまクリーム いか	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン だいこん きゅうり せりり	587	26.2	21.8	2.4	
31	木	ハロウィン ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃコロック シーザーサラダ ABCマカロニスープ	ごはん サラダあぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	603	19.5	17.6	2.3	

今月の地場産物(太字)



安中米・きゅうり・ねぎ・とうふ
安総：さといも・にんじん・有機こまつな

★10月18日は「学校給食ぐんまの日」献立です。
★10月23日は「ぐんまのきょうど料理」献立です。

給食 平均値	626	24.4	20.1	2.6
おひらき 目標値	650	27.5	18.5	2.0

10月分の給食費の引き落としは、10月25日(金)で口座の確認をお願いします。