

日	曜日	献立名	筋肉、骨や歯をつくる		体の調子を整える		エネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	
			1群 魚肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製 品 骨ごと食べ られる魚海産	3群 緑黄色野 菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂					
2	月	学校保健委員会コラボ 背割りパン	スラッピージョー ミネストローネ ツナサラダ	豚肉 大豆 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ	パン パン粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	749	34.2	30.5	3.7
3	火	ごはん (安中産米)	なすいり麻婆豆腐 いかくんサラダ	豆腐 豚肉 みそ いか	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ なす しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ 大根 きゅうり セロリ	ごはん 片栗粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	750	36.1	26.5	3.3
4	水	冷やしうどん (ハッパうどん)	あげぎょうざ ヨーグルト	ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	うどん 砂糖 ぎょうざ皮	サラダ油 ごま油	761	25.0	33.4	4.6
5	木	わかめごはん (安中産米)	肉じゃが ごまマネズ あえ	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しらたき えだまめ もやし とうもろこし	ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	748	28.8	25.0	3.2
6	金	学校保健委員会コラボ ごはん	豚肉の梅ソース じゃがいものみそ汁 こんぶサラダ	豚肉 ツナ みそ とうふ	牛乳 くわかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 梅シロップ 砂糖 じゃがいも	ごま油	773	35.2	28.4	4.0
9	月	パーカーハウス	ハンバーグケチャップソース ABCスープ コーンサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	オリーブオイル	747	29.6	31.8	4.1
10	火	ごはん (安中産米)	さばの塩焼き ゴーヤチャンプル 野菜の中華和え	さば 豆腐 豚肉 卵 ツナ かつおぶし	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	754	37.6	29.4	2.3
11	水	ゆめロール	ポークビーンズ シーザーサラダ	豚肉 ウインナー ツナ 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 クルトン	サラダ油 ドレッシング	798	32.4	34.4	2.5
12	木	ごはん (安中産米)	ぶたキムチ はるまき はるさめサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 白菜 ねぎ もやし キムチ キャベツ きゅうり	ごはん 春巻き皮 春雨 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	822	25.8	32.4	2.9
13	金	新人大会応援献立 わかめごはん	じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ	豚肉 生揚げ ツナ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 マカロニ	マヨネーズ	768	29.2	26.5	3.7
17	火	十五夜献立 ごはん (安中産米)	さんまのかばやき 梅おかかあえ 白玉汁	さんま 鶏肉 かつおぶし	牛乳	にんじん	ねぎ ほししいたけ きゅうり だいこん うめ	ごはん 片栗粉 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま油	810	28.8	28.0	2.8
18	水	ココアパン	なすとトマトのスパゲティ チップスサラダ	ベーコン	牛乳	トマト ピーマン	にんにく たまねぎ ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ 砂糖 ポテトチップ	オリーブオイル	799	27.5	22.3	3.3
19	木	カレーピラフ (安中産米)	チキンとマッシュルームのドリア フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 小麦粉	オリーブオイル	748	29.2	31.3	3.1
20	金	新人大会応援献立 ごはん	ぶたどん 温野菜サラダ オレンジ	豚肉 なると ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	761	30.5	22.7	2.7
24	火	ごはん (安中産米)	さけフライ・ソース 五目きんぴら いそあえ	さけ 豚肉 さつまあげ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく もやし キャベツ	ごはん 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油 ごま	753	30.4	23.8	2.2
25	水	背割りパン 大豆チョコクリーム	やきそば かみかみあえ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ 切り干し大根 きゅうり	パン 中華麺 砂糖 大豆チョコクリーム	サラダ油 ごま油 ごま	712	29.3	26.8	3.1
26	木	麦ごはん (安中産米)	ポークカレー シーフードサラダ 梨	豚肉 いか えび	牛乳 脱脂粉乳 海藻	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり レモン なし	麦ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	751	27.6	22.6	2.3
27	金	とりめし	厚焼き玉子 さつまいものみそしる ごまあえ	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ もやし	ごはん さつまいも 砂糖	ごま	760	30.9	22.9	3.6
30	月	こめっこパン	パンネのトマトクリーム煮 グリーンサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ	パン パンネ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル	768	35.7	27.2	3.2
									月平均	765	##	##	3.2

※ 食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生じる場合もあります。ご了承ください。  
※ 9月分の給食費引き落とし日は9月25日(水)です(給食費無料化対象とならない方のみ)。

今月の地場産物※太字は、地場産物(安中市内産)の食材です。 <JA碓氷安中> **なす、長ねぎ、にがうり**

**学校保健委員会コラボ 熱中症予防献立**  
2日(月) ミネラル豊富な『トマト』がたっぷりスープとスラッピージョーです。サラダのドレッシングには、ミネラルの吸収を高め、塩分補給になる『梅酢』を使用します。  
6日(金) 塩分補給や腸内環境を整える動きのある『みそ』がおかずやサラダに入っています。たんぱく質やビタミンの豊富な『豚肉』に『梅』を組み合わせました。

**新人大会応援献立**  
大会前日は、消化がよく、エネルギーになる糖質を多くとり、脂質を抑える料理がおすすめです。給食では、ごはんをしっかり食べ、芋類や糖質の多い野菜、マカロニなど糖質の多い食材を多く取り入れました。また料理方法も油を控えるためのだしで煮込む料理方法にしました。