

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I値* - [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	
			血や肉をつくるものあか	力や体温となるものきいろ	体の調子をよくするものみどり				
28	水	さらうどん	フルーツあんにと豆腐	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	かたやきそば かたくりこ サラダゆ さとう ゼリー	しめじ にんじん たまねぎ きゃべつ ちんげんさい しょうが にんにく もも パイン	599	21.1	23.3
29	木	むぎごはん	ハヤシチュー コーンサラダ	ジョア ぶたにく だっしふんにゅう	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルー サラダゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり コーン	603	20.7	14.8
30	金	ごはん	なつのまーぼー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ サラダゆ はるさめ ごま	にんじん なす ねぎ びーまん しょうが にんにく えりんぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり	610	26.6	21.0
2	月	コッペパン	ミートボールのクリームにかみかみあえ	ぎゅうにゅう ミートボール だっしふんにゅう なまクリーム とりにく	パン ベシヤメルソース ごま さとう ごまあぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ コーン えだまめ きりほしだいこん きゅうり	632	25.3	28.0
3	火	ごはん	スタミナどんのぐくきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かつおフレーク	こめ サラダゆ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら きゅうり きゃべつ	592	24.1	21.5
4	水	トンノスパゲッティ	アーモンドサラダ パインクレープ	まぐろフレーク こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ おりーぶゆ アーモンド さとう クレープ	にんにく たまねぎ なす とまと えりんぎ きゃべつ きゅうり にんじん	616	22.0	26.8
5	木	はつがげんまい いりごはん	チキンカレー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	こめ じゃがいも カレールー サラダゆ クルトン ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト きゃべつ きゅうり	610	19.9	20.3
6	金	ごはん	なまあげのオイスターいため ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき とりにく	こめ サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ はくさい ちんげんさい にんじん たけのこ きゅうり きゃべつ	585	23.9	20.8
9	月	コッペパン ストロベリージャム	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー だいず こなチーズ	パン ジャム じゃがいも さとう サラダゆ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ トマト きゃべつ きゅうり コーン	589	25.5	22.7
10	火	ごはん	さばのみそに いそあえ とおしじる	ぎゅうにゅう さばのみそに やきのり とうふ あぶらあげ	こめ ごまあぶら	こまつな きゃべつ もやし なす おくら ねぎ なましいたけ	596	25.7	22.9
11	水	ジャージャーめん (パックめん)	バンバンジーあえ れいとうみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら びーぶん ドレッシング	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり にんじん みかん	610	26.6	17.9
12	木	えだまめごはん	にくじゃが からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも しらたき さとう サラダゆ	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ちんげんさい きゃべつ もやし	598	25.3	19.4
13	金	ごはん	きのこストロガノフ チーズサラダ	ジョア ぶたにく なまクリーム チーズ	こめ サラダゆ ばたー さとう おりーぶゆ	たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ なましいたけ とまと にんにく きゃべつ こまつな	602	18.6	18.1
17	火	ごはん	うさぎハンバーグのアップルソース	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりだんご	こめ ごま さとう もち	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	580	21.1	16.9
18	水	ココアパン	サラダうどん ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ あおのり	パン テミうどん ごま こむぎ サラダゆ	きゃべつ きゅうり もやし おくら コーン にんじん	590	21.7	17.9
19	木	ごはん	さけフライ あさづけ いなかじる	ぎゅうにゅう さけ なまあげ	こめ サラダゆ ごま じゃがいも こんにやく	きゃべつ だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	577	23.5	18.9
20	金	ごはん	さといものそぼろに ごまマヨネーズあえ ぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぶりかけ	こめ さといも こんにやく さとう かたくりこ マヨネーズ ごま	にんじん えだまめ こまつな きゃべつ コーン	597	20.8	20.8
24	火	むぎごはん	カルピススープ さんしょくナムル はるなのなし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	はくさいキムチ だいこん にんじん ねぎ にら しょうが にんにく もやし ちんげんさい なし	605	22.1	25.3
25	水	ミルクパン	なすときのこの にこみみうどん	ぎゅうにゅう ぶたにく シュウマイ	パン テミうどん サラダゆ アーモンド さとう	なす しめじ まいたけ なましいたけ にんじん ねぎ ちんげんさい きゃべつ こまつな もやし	620	26.2	24.0
26	木	ごはん	キーマカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう	こめ サラダゆ さとう おりーぶゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ せろりー びーまん トマト きゅうり きゃべつ パセリ	627	23.3	25.4
27	金	ごはん	ポークジンジャー おんやさいサラダ そうめんじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも ドレッシング そうめん	しょうが たまねぎ かぼちゃ えだまめ にんじん ねぎ さやえんどう ほししいたけ	590	23.3	15.3
						期間平均	621	24.4	21.6
						基準値	650	27.5	18.5

うんどうかい 運動会をがんばるためには、エネルギーとなる炭水化物(米やめん)を多めにとり、ビタミンやミネラルも一緒にとりましょう。それから、睡眠もしっかりとりましょう。

本字 は安中市内で栽培された食材です。(安中総合学園・JA・秋間梅林)

ぐんまけんさん しょうひかくだいすいしんじきょう 『群馬県産 きのこ消費拡大推進事業』により、けんないさん はんぶん ほじょ 県内産きのこの半分の補助をいただいて使用します。きのはうまみ成分が多く、料理をおいしくしてくれます。しょもつせいの ぐん おお えいよう 食物繊維・ビタミンD・ビタミンB群も多く、栄養たっぷりです。

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐくみます
 ※ 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。
 ※ 8月の給食費の引き落としは **8月26日(月)**、
 9月は**9月25日(水)**になります。ご入金には余裕をもってお願い致します。



8. 9月予定献立表 (21回)

塩分 [g]
2.3
2.4
2.4
2.3
2.7
1.7
2.2
1.9
2.1
2.3
3.0
2.5
2.7
2.4
2.9
2.4
1.9
2.4
2.8
2.8
2.1
2.5
2.0

