

日	曜日	献立	食品のはたらき			1人あたり [kcal]	たんぱく 質[g]	脂質 [g]	塩分 [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				
8	水	コッペパン ミートボールの トマトクリームに かみかみあえ ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう ミートボール サラダチキン	パン ベシヤメルソース ごま さとう ごまあぶら ミルクコーヒー	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	608	24.0	22.0	2.1
9	木	ごはん さばのみそに ちくぜんに なます <span>お正月献立</span>	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく	こめ さといも こんにやく さとう サラダゆ ごま	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ だいこん きゅうり	613	23.8	19.9	2.3
10	金	ビビンバどん チンゲンサイのスープ	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう ペーこん とうふ	こめ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん <b>はくさい</b> ちんげんさい ほししいたけ にら	584	26.0	23.3	2.3
14	火	ごはん ぶたどんのぐ うめマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こめ しらたき さとう マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ えだまめ きゃべつ ちんげんさい にんじん <b>うめびしお</b>	597	22.4	22.6	2.0
15	水	とおあしうどん (パックめん) アーモンドあえ <span>小正月献立</span> しらたまぜんざい	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あずき	ゆでうどん ごまあぶら サラダゆ さとう しらたまもち	ながねぎ かぼちゃ たまねぎ なましいたけ こまつな <b>はくさい</b> もやし	611	23.3	15.6	4.3
16	木	ごはん さといもとりにくのうまに くきわかめサラダ シュウマイ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ くきわかめ かつおフレーク シュウマイ	こめ さといも こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん だいこん きゅうり きゃべつ	607	22.4	20.4	2.7
17	金	はつがげんまいいり ごはん ショア ハヤシライス アーモンドサラダ	ショア ぶたにく だっしぶんにゅう なまクリーム	こめ はつがげんまい じゃがいも サラダゆ アーモンド さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	631	21.8	18.9	2.3
20	月	コッペパン ポークビーンズ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー だいず こなチーズ かつおフレーク	パン 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 こまつな きゅうり きゃべつ れもんかじゅう	601	27.6	25.3	2.2
21	火	<span>群馬の献立</span> とりめし まえばしトントンじる ブロッコリーの ピリからあえ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう じゃがいも こんにやく すいとん バター	しょうが だいこん にんじん しょうしゅうねぎ たまねぎ ほししいたけ ごぼう コーン <b>ブロッコリー</b> きゅうり	582	23.4	17.0	3.0
22	水	<span>郷土料理</span> コッペパン 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	パン おきりこみめん さといも こんにやく さとう	にんじん だいこん しめじ <b>じょうしゅうねぎ</b> ほししいたけ	587	24.4	15.2	4.2
23	木	ごはん ごぼうサラダ チゲじる ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ	こめ しらたき ごまあぶら マヨネーズ さとう	ごぼう きゃべつ きゅうり はくさいきむち はくさい だいこん にんじん にら <b>じょうしゅうねぎ</b> にんにく しょうが	599	21.0	23.3	2.3
24	金	<span>給食はじまりの日献立</span> しおおにぎり ツナいりたまごやき うめぼし みそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまごやき	こめ	だいこん <b>じょうしゅうねぎ</b> にんじん <b>うめぼし</b>	573	22.3	16.4	5.1
27	月	シュガーあげパン にこみおでん からしあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ちくわ さつまあげ	パン サラダゆ グラニューとう じゃがいも こんにやく さとう	にんじん だいこん こまつな もやし きゃべつ	570	21.0	21.1	2.6
28	火	ごはん コロッケ あさづけ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ サラダゆ ごま こんにやく さつまいも	きゃべつ だいこん きゅうり にんじん <b>じょうしゅうねぎ</b> ほししいたけ	629	19.6	20.9	2.3
29	水	スパゲッティ ミートソース フレンチサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ハム プリン	スパゲッティ サラダゆ さとう	たまねぎ にんじん びーまん しょうが にんにく きゅうり きゃべつ	576	24.0	21.8	2.0
30	木	むぎごはん チキンカレー チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも カレールー サラダゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	619	21.0	21.1	2.3
31	金	<span>節分</span> ごはん いわしのしょうがに ごまあえ けんちゃんじる ふくまめ	ぎゅうにゅう いわしみそれに ちくわ とうふ だいず	こめ さといも こんにやく ごまあぶら ごま さとう	にんじん だいこん ごぼう <b>じょうしゅうねぎ</b> こまつな もやし	559	24.1	17.2	2.2

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます  
 ※ 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。  
 ※ 1月の給食費の引き落としは **1月27日(月)**です。  
 ご入金は余裕をもってお願い致します。

**太字** は安中市内で  
栽培された食材です。

月平均	597	23.1	20.1	2.7
基準値	650	27.5	18.5	2.0



