

日曜日	献立			3つの食品群			「エネルギー」	たんぱく質	しじふ	「えんぶん」	
	しゅしよく	のみもの	おかず (しゅさい・ふくさい)	きいろ	あか	みどり					
				ちからたいせんに 力や体温に なるもの	からだ 体を つくるもの	からだのちょうしをよくするもの りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜					そのたの野菜果物 やさいぐちもの
1 火	ごはん		ごぼうのシャキシャキどん コーンサラダ	ごはん しらたき ごま さとう ごまあぶら かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	591	23.7	21.2	1.5
2 水	スパゲッティなすいり ミートソース コッペパン		フレンチサラダ いちごジャム	コッペパン スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく きゃうり キャベツ	593	24.5	21.4	2.1
3 木	ごはん		はっぼうさい ぎょうざ	ごはん さとう オイスターソース かたくりこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ キャベツ	558	24.3	15.7	1.8
4 金	げんまいいりごはん		ポークカレー だいこんサラダ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	ジョア ぶたにく ツナ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゃうり	647	21.4	16.0	2.5
7 月	きなこあげパン		にくだんごワントンスープ おかかあえ	ツイストパン だいすゆ さとう ワンタン	きなこ ぎゅうにゅう おかか	にんじん	はくさい もやし ねぎ にら	576	23.4	21.1	2.1
8 火	わかめごはん		にくじゃが ひじきのピリッとづけ	ごはん じゃがいも しらたき さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし ひじき わかめ とりにく	にんじん	たまねぎ さやいんげん きゃうり キャベツ	612	24.4	17.9	2.9
9 水	ジャージャーめん		ナムル さつまいもとくりのタルト	めん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	ジョア ぶたひきにく	にんじん	ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし しゃうり	629	26.5	17.8	2.9
10 木	ごはん		みそしる あつやきたまご スタミナサラダ	ごはん ごま サラダあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく	にんじん	だいこん ねぎ にんにく キャベツ しゃうり	583	24.7	19.9	2.9
11 金	ごはん		かみなりじる しろみざかなフライ グリーンサラダ	ごはん こんにやく さといも ごまあぶら だいすゆ さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とうふ しろみざかな	にんじん パセリ	ごぼう だいこん ねぎ しゃうり キャベツ	543	16.9	16.9	2.0
14 月	スポーツの日										
15 火	むぎごはん		カルピススープ はるさめサラダ	ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ しゃうり	619	22.6	22.6	3.2
16 水	ゆめロール		チキンのトマトクリームに カラフルサラダ	ロールパン オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん あかピーマン	キャベツ たまねぎ グリーンピース しめじ しゃうり コーン	611	29.8	24.3	2.2
17 木	とりめし		ビーフンスープ ごまマヨネーズあえ	さとう ビーフン マヨネーズ さとう ごま	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく なると かまぼこ	にんじん ほうれんそう ごまつな	しょうが しいたけ キャベツ コーン	625	23.7	20.8	2.6
18 金	ごはん		マーボー豆腐 イカとやさいのちゅうかあえ	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく しいたけ しゃうり もやし たまねぎ	594	28.3	19.9	2.5
21 月	しょくぱん		ハムカツ コンソメスープ ポイルキャベツ	パン だいすゆ じゃがいも コンソメ	ジョア ハム ベーコン	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	525	25.5	20.3	3.9
22 火	ごはん		さばのみそに かぼちゃのみそしる からしあえ	ごはん	ぎゅうにゅう さば	にんじん ごまつな かぼちゃ	たまねぎ ねぎ キャベツ	570	23.3	17.9	2.5
23 水	くろぱん		おきりこみ みそこんにやく	パン うどん さといも こんにやく さとう	ぎゅうにゅうとり あぶらあげ	にんじん	ねぎ だいこん しめじ しいたけ	640	26.7	14.9	3.5
24 木	学校給食ぐんまの日献立 ごはん		まえばしとんとんじる ぐんまのねぎこんコロック ごまつなサラダ	ごはん サラダあぶら さといも すいとん バター じゃがいも だいすゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ しめじ しょうが しゃうり キャベツ レモン	658	21.4	22.4	2.3
25 金	むぎごはん		ハヤシライス マリネ	ごはん じゃがいも サラダあぶら オリーブゆ	ジョア ぶたにく あかい	にんじん あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく しゃうり	650	22.5	15.6	2.5
29 火	ごはん		レバーのあまからに なめこじる おんやさいサラダ	ごはん だいすゆ さとう じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたレバー とうふ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	なめこ ねぎ	623	24.0	20.2	2.5
30 水	カレーやきそば せわりぱん		ミルクデザート	パン めん コンソメ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ パイ	552	24.0	18.6	2.1
31 木	ハロウィン献立 ごはん		ハンバーグ かぼちゃのポタージュ そくせきづけ	ごはん さとう	ぎゅうにゅう クリーム	かぼちゃ	たまねぎ はくさい しゃうり	644	23.6	22.9	2.5
<p>★太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。 ★給食費口座引き落とし日は、10月25日(金)です。 ★仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。</p>							平均	602	24.1	19.4	2.5
							基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0

毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。