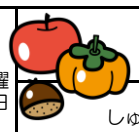
2024年度

8．9月 給食予定献立表

安中市立東横野小学校　.



日	曜日	献立 しゅしょく	のみもの	おかず（しゅさい・ふくさい）	3つの食品群 きいろ 力や体温になるもの	あか 体をつくるもの	みどり からだのちょうしをよくするもの 緑黄色野菜	そのたの野菜果物	エネルギー［kcal］	たんぱくしつ［g］	ししつ［g］	えんぶん［g］
8月												
28	水	ロールパン	MILK	スパゲッティナポリタン だいこんサラダ	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　　ツナ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム だいこん　きゅうり	659	25	23	2.7
29	木	はつがげんまいいり ごはん	ジョア いちご	チキンカレー フレンチサラダ	**ごはん**　じゃがいも サラダあぶら ドレッシング	ジョア　とりにく ぎゅうにゅう　　ハム	にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが　にんにく きゅうり　キャベツ	596	22	14	2.5
30	金	ぶたどん	MILK	こまつなサラダ れいとうみかん	ごはん しらたき さとう サラダあぶら	ぶたにく　なると ぎゅうにゅう　ツナ	グリンピース こまつな	しょうが　たまねぎ きゅうり　キャベツ レモン　みかん	648	26	20	2
9月												
2	月	ミルクパン	MILK	コンソメスープ オムレツ えだまめサラダ	パン　じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅにゅう ベーコン　たまご ハム　　ひじき	にんじん	たまねぎ　コーン もやし　えだまめ	586	25	18	3.3
3	火	ごはん	MILK	こがねに ごまあえ ふりかけ（のり）	**ごはん** じゃがいも こんにゃく さとう　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ　　もやし	554	22	16	1.9
4	水	せわりパン	MILK	やきそば かんこくふうわかめサラダ	パン　めん サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ　もやし たまねぎ しいたけ	553	24	17	2.8
5	木	ごはん	MILK	ホイコーロー ワンタンスープ	**ごはん**　さとう ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく　なると	にんじん	しょうが　**ねぎ** にんにく　キャベツ もやし	578	22	18	1.8
6	金	ごはん	MILK	あじのやくみソース いなかじる キャベツのおひたし	ごはん　サラダあぶら さとう　ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう　あじ なまあげ　ちくわ	にんじん	**ねぎ**　しょうが だいこん　ごぼう キャベツ　もやし	621	29	22	2.9
9	月	ナン	ジョア プレーン	キーマカレー おんやさいサラダ	ナン　サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	ジョア　ぶたにく だいず　ハム	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　セロリー グリンピース きゅうり　キャベツ	530	23	19	3.4
10	火	ごはん	MILK	ぶたにくのみそかけ そうめんじる おかかあえ	**ごはん** さとう そうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	**ねぎ**　しいたけ キャベツ　もやし	607	30	19	2.6
11	水	しょうゆラーメン おこめのタルト	MILK	ツナサラダ	めん　サラダあぶら さとう	ぶたにく　なると ぎゅうにゅう　ツナ	にんじん ほうれんそう	**ねぎ**　　はくさい もやし　コーン きゅうり　キャベツ たまねぎ	543	24	20	3.2
12	木	ちゅうかまぜごはん	MILK	シュウマイ ちゅうかスープ ナムル	**ごはん** ごまあぶら さとう　　ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく　たまご とうふ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが **ねぎ**　しいたけ たけのこ　コーン もやし	571	28	20	3.2
13	金	とりめし	MILK	こうやどうふのたまごとじに こざかなサラダ	ごはん　さとう ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう　とうふ たまご　なると しらす	にんじん	しょうが　たまねぎ みつば　きゅうり キャベツ	672	32	21	2.5
16	月	敬老の日										
17	火	十五夜献立 ごはん	MILK	スコッチエッグ おつきみじる　グリーンサラダ おつきみゼリー	**ごはん**　さとう じゃがいも さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく　はんぺん	にんじん	だいこん　たまねぎ **ねぎ**　きゅうり キャベツ	677	24.2	20.8	2.5
18	水	ひじきスパゲッティ やきドーナツ	MILK	かぼちゃのサラダ	ドーナツ スパゲッティ さとう　マヨネーズ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく　ひじき あぶらあげ　チーズ さつまあげ　ハム	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	564	24.3	24.2	2.0
19	木	むぎごはん	ジョア ブルーベリー	ハヤシライス コブサラダ	**ごはん**　じゃがいも サラダあぶら ドレッシング	ジョア　ぶたにく クリーム えび　ツナ	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく グリンピース きゅうり　キャベツ	688	23.3	19.0	2.6
20	金	ごはん	MILK	えのきとあぶらあげのみそしる さけフライ　ソース コーンサラダ	ごはん じゃがいも サラダあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう あぶらあげ　さけ	にんじん	えのきたけ　**ねぎ** キャベツ　きゅうり コーン	594	23.1	19.8	2.2
23	月	秋分の日の振替休日										
24	火	ごはん	MILK	ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ（おかか）	**ごはん**　さといも こんにゃく　さとう サラダあぶら　ごま マヨネーズ　おかか	ぎゅうにゅう とりにく　ちくわ かつおぶし	にんじん	ごぼう　しいたけ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり　はくさい	638	25.9	19.7	2.2
25	水	コッペパン	ジョア マスカット	ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ マーシャルビーンズ（チョコ）	パン　マカロニ サラダあぶら　さとう ごまあぶら ドレッシング	ジョア　ぶたにく	にんじん	たまねぎ グリンピース　ごぼう だいこん こんにゃく	641	22.1	26.7	2.2
26	木	ごはん	MILK	すぶた こんぶサラダ	**ごはん** サラダあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ ツナ	にんじん ピーマン	しょうが　たまねぎ たけのこ　しいたけ きゅうり　キャベツ	581	22.9	20.7	2.3
27	金	うんどうかいまえ献立 わかめごはん	オレンジジュース	みそしる とりにくのからあげ カラフルサラダ	ごはん　だいずゆ ドレッシング	あぶらあげ とりにく	にんじん あかピーマン	だいこん　**ねぎ** しょうが　にんにく きゅうり　キャベツ コーン	560	23.9	8.0	3.2
								平均	603	24.8	19.2	2.6
								基準値	650	32.0～21.0	18.0～21.0	2.0

★ **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、９月２５日（水）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。

※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