

日	曜日	主食	のりもの	副食(おかず) 主菜・副菜・汁もの	さいろ		あか		みどり		I値 [kcal]	たんぱく [g]	しつ [g]	食塩 相当 量 [g]	
					ねつやちからになる		ちやくになる		からだのちようしをととのえる						
					たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの					
1	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものしょうがにかみかみあえ	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ きりほしだいこん きゅうり	591	25.7	16.3	2.7	
2	水	せわりパン	ぎゅうにゅう	スラッピージョー ポトフ	パン パンこ さとう じゃがいも	バター あぶら	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	581	27.4	25.8	2.6	
3	木	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 こまつなときゅうりの ちゅうかあえ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	ねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり	596	26.8	22.6	2.2	
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	アジのりしおフライ えのきとあぶらあげのみそしる キャベツのごましょうゆあえ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	アジ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	590	25.2	19.9	2.3	
7	月	キャラメルシュ ガーあげパン	ぎゅうにゅう	ラビオリスープ コーンサラダ	パン さとう	あぶら オリーブゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	598	21.4	21.8	2.8	
8	火	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	とんじる もものヨーグルトソースかけ	ごはん さとう さといも	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく もも	595	25.3	20.7	2.1	
9	水	しょうゆラーメン (パックめん) マーラーカオ	ぎゅうにゅう	だいこんサラダ	ちゅうかめん マーラーカオ	あぶら ドレッシング	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	とうもろこし ねぎ だいこん きゅうり	600	24.5	21.6	2.9	
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こがねに シーザーサラダ	ごはん じゃがいも さとう クルトン	ドレッシング	ぶたにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり	597	22.8	19.8	1.5	
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ ごぼうサラダ	ごはん さとう	ごまあぶら ノンエッグマ ヨネース	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	600	24.7	21.2	1.9	
15	火	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー てっこつサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん	661	22.9	23.4	2.5	
16	水	やきそば せわりパン	ぎゅうにゅう	フルーツのクリームあえ	ちゅうかめん パン	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン もも	675	25.1	28.0	2.3	
17	木	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざ キムチチゲ こまつなごまあえ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	はくさい キムチ はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが もやし	594	24.6	18.3	2.9	
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのアーモンドがらめ ちゅうかふうなめこスープ チンゲンサイのおひたし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら アーモンド ごまあぶら ごま	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが なめこ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	622	23.7	23.4	2.6	
21	月	ゆめロールパン	ぎゅうにゅう	まえばしとんじる こまつなサラダ みかんジャム	パン じゃがいも すいとん さとう	あぶら バター オリーブゆ	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ しめじ しょうが きゅうり キャベツ レモン	637	23.7	21.9	2.6	
22	火	ごはん	ぎゅうにゅう	すきやきに うめのかおりサラダ ぐんまのなっとう	ごはん さとう	オリーブゆ ごま	ぶたにく とうふ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん	しもにたねぎ はくさい しらたき えのきたけ だいこん きゅうり あきまのうめ	602	26.3	20.6	2.6	
23	水	群馬の郷土食 おきりこみ こめっこばん	ぎゅうにゅう	みそこんにゃく	さといも おきりこみめ ん パン さとう		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しめじ ほししいたけ ねぎ こんにゃく	590	25.4	15.3	4.3	
24	木	はつがげんまい ごはん	ジョア	きのこストロガノフ レモンヨーグルト	ごはん さとう	あぶら バター	ぶたにく	ジョア なまクリーム ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく	645	22.1	12.6	2.3	
25	金	学校給食ぐんまの日こんだて じょうしゅう かみなりごはん	ぎゅうにゅう	こしねじる うめマヨあえ りんご	ごはん さといも さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネース ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ りんご	600	21.3	21.2	2.4	
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース たぬきじる いそあえ	ごはん さとう	ごまあぶら	ハンバーグ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ にんにく こんにゃく ごぼう ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	590	24.1	20.1	2.6	
30	水	きのこスパゲッ ティ くろパン	ぎゅうにゅう	スイートポテトサラダ	スパゲッティ パン さつまいも	オリーブゆ バター ノンエッグマ ヨネース	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう のり チーズ	にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく きゅうり	619	23.9	21.8	2.6	
31	木	ハロウィンこんだて ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ ABCマカロニスープ グリーンサラダ	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	616	17.8	20.7	2.4	
											月平均	609	24.0	20.8	2.5
											基準値	650	27.5	18.5	2.0

★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

★ 太字の食材は安中市産です。

★ 《給食費について》10月の引き落とし日は**10月25日(金)**です。口座の確認をお願いします。

*** 10月24日は「学校給食ぐんまの日」です ***

学校給食ぐんまの日になんで、10月21日～10月25日の給食では、群馬県産の食材をたくさん使っています。碓東小では、10月25日が学校給食ぐんまの日こんだてとなっています。地元の食材をたっぷり使ったおいしい給食です。お楽しみに♪

知っておきたい
食育ワード

地産地消 地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手取りできたりします。