

# 8・9月 よていこんだてひょう



平成30年度 安中市立碓東小学校

給食回数21回

日	曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
				ちやくにくになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからになる					
				たんぱくしつ	むぎしつ	いろのこいやい	そのほかのやさい・くだもの	たんまいかぶつ	ししつ				
28	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パナップ もも りんご なし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	710	19.8	20.8	2.0
29	水	バックめん バターロール	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	ちゅうかめん パン	あぶら ごま	694	28.8	22.7	3.2
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ あぶら ごま	627	23.7	21.5	2.9	
31	金	えだまめごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン パプリカ	えだまめ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら ごま	612	21.7	18.5	3.3
3	月	ツイストロール	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム こざかな	にんじん かぼちゃ パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	パン	あぶら	601	24.1	24.8	2.3
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	しゅうまい なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン パプリカ	たまねぎ なめこ ねぎ たけのこ	こめ	あぶら	624	24.4	16.8	2.8
5	水	パンブキンパン	ぎゅうにゅう	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ピーマン にんじん	なす マッシュルーム にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	あぶら	633	22.0	21.8	2.9
6	木	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ なし	こめ じゃがいも	あぶら	652	21.3	20.4	2.7
7	金	ごはん ひじきのつくだに	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	とうがん ゴーヤ ねぎ はくさい	こめ じゃがいも	あぶら	626	25.4	22.5	2.2
10	月	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく セロリ コーン しょうが キャベツ きゅうり	パン マカロニ	あぶら	667	25.1	27.6	4.2
11	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ だいこん ぶどう	こめ むぎ あぶら ごま	679	28.0	21.3	2.5	
12	水	パインパン	ぎゅうにゅう	ベーコン さんま	ぎゅうにゅう	パプリカ パセリ	なす たまねぎ にんにく とうがらし キャベツ きゅうり	パン ペンネ	あぶら	631	24.1	21.9	3.0
13	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ だいこん きゅうり	こめ さといも あぶら ごま	615	23.6	14.1	3.0	
14	金	うめひじきごはん	ぎゅうにゅう	あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	うめ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり キャベツ	こめ さといも あぶら	608	21.6	20.6	2.9	
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ もやし	こめ じゃがいも ごま	630	26.3	21.1	2.7	
19	水	こめっこぱん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ みかん パナップ りんご もも なし	ちゅうかめん パン あんぱん あんぱん	あぶら	647	24.0	18.1	2.5
20	木	うんどうかいおうえんこんだて ごはん	おろし ジュース	ぶたにく なると		パプリカ ピーマン かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが しらたき	こめ おろし ジュース じゃがいも	613	19.1	15.1	1.6	
21	金	十五夜こんだて ごはん	ぎゅうにゅう	さんま	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ だいこん たまねぎ もやし キャベツ	こめ さといも あぶら ごま	656	22.6	22.6	1.6	
26	水	くろパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく いか たまご だいす	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ えだまめ	パン ちゅうかめん さつまいも	あぶら ごま	607	28.2	25.5	3.5
27	木	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ちんげんさい	ねぎ しょうが はくさい たけのこ きゅうり キャベツ	こめ あぶら	632	27.1	22.4	1.9	
28	金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	えび ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ あぶら バター アーモンド	661	24.1	25.3	2.3	

★安中市産の米：8月28、30、9月4、6、11、13、18、20、25、27日	月平均	639	24.0	21.2	2.7
★太字の食材は安中市産です。	基準値	650	27.5	18.5	2.0

- ★6日は、**高崎市榑名地区の梨**を使います。
- ★20日は「**運動会応援献立**」です。運動時のスタミナアップに効果的な糖質の多い献立です。
- ★21日は、**十五夜献立**です。

平成30年8月から、学校給食摂取基準が改正になりました。