



8・9月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂			
8/28	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグのデミソースかけ コーンサラダ トマトスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう マカロニ ひよこめめ	ごめ油	631	27.3	2.9
29	木	ごはん	牛乳	夏やさいのハヤシライス キャベツ入りポテトサラダ	ぶた肉	牛乳	トマト ピーマン 黄ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ なす ズッキーニ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ごめ じゃがいも	ごめ油	659	23.9	2.2
30	金	ゆめロール	牛乳	ツナとなすのトマトスパゲッティー 大豆とチキンのサラダ	ベーコン ツナ だいず とり肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ なす エリンギ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲッティー さとう	オリーブ油 ごま油	661	27.8	2.4
9/2	月	ごはん	牛乳	カルピススープ(卵なし) ぎょうざ(2こ) はるさめサラダ	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ	ごめ さとう はるさめ	ごま油 ごま	653	24.4	2.3
3	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナやき しらたきのごまあえ とうふとわかめのみそしる	さば とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しらたき キャベツ だいこん ねぎ	ごめ さとう	ごま	580	24.9	2.4
4	水	つめたい パックうどん	牛乳	サラダうどんの具・めんつゆ ささかまのいそべあげ なし	ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり なし	うどん こむぎこ	ごめ油 ドレッシング	644	26.8	2.1
5	木	ごはん (安中米)	牛乳	ぶたどんの具 こまつなサラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 なると ツナ	牛乳 かんでん	こまつな	たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり キャベツ レモン	ごめ さとう マカロニ	ごめ油	583	25.7	2.0
6	金	こめっごはん	牛乳	なすのミートグラタン えだまめ ABCマカロニスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	なす たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	パン マカロニ	ごめ油 ごま	543	26.1	2.3
9	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきのピリッとサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	むぎ ごめ じゃがいも さとう	ごめ油 ごま油 ラー油	604	22.3	2.3
10	火	わかめごはん (安中米)	牛乳	とりのこうみやき キャベツとチンゲンサイのごまおかかあえ いやさか汁	とり肉 かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ トウモロコシ	しょうが キャベツ ねぎ こんにゃく もやし	ごめ さとう	ごま油 ごま	532	25.6	2.6
11	水	コッペパン ブルーベリー袖	牛乳	ポークビーンズ かいそうツナサラダ オレンジ(2こ)	ぶた肉 ベーコン だいず ツナ	牛乳 かいそう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	パン 白いんげん豆 じゃがいも ジャム	ごめ油	556	25.4	2.8
12	木	ごはん (安中米)	牛乳	さけフライ・ソース 切りほし大根のふくめに ごろごろ食材 / さつまいものみそ汁	さけ みそ さつまいも 油あげ とうふ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	切りほしだいこん しらたき だいこん ねぎ しょうが	ごめ さとう さつまいも	ごめ油 ごま油	623	27.7	2.3
13	金	【図書コラボ】 からっぽのにくまん ソースやきそば	牛乳	手づくり肉まん きゅうりのラー油づけ	ぶた肉 肉まんは お肉の上 きゅうり やきそば	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	中華めん さとう こむぎこ	ごめ油 ごま油 ラー油	527	23.4	2.5
17	火	「十五夜」の ごはん (安中米)	牛乳	秋のかおりごはんの具 群馬やさいのごまあえ 里いもととりつみれのすましじる	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にら こまつな	まいだけ しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ こんにゃく	ごめ さつまいも さとう	ごめ油 ごま	520	21.4	1.9
18	水	こめっごはん	牛乳	カレーロール かみかみサラダ ミネストローネ	さきいか ベーコン	牛乳	きょうな にんじん トマト	もやし だいこん たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ 白いんげん豆	ごめ油 ごま ごま油	585	25.2	3.0
19	木	「おひがん」の サラダうどん めんつゆ	牛乳	きなおはさき ヨーグルト	ツナ きなこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	うどん もちごめ ごめ さとう	ごま	572	22.5	2.5
20	金	パーカーハウス	牛乳	ソースかつおカツ コールスローサラダ コンソメスープ	かつお ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう	なたね油 ごめ油	599	24.5	2.9
24	火	ごはん	牛乳	なす入りマーボードウフ パンパンジーサラダ	とうふ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にら にんじん	なす ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ もやし きゅうり	ごめ さとう かたくり粉	ごめ油 ごま油 ごま	564	28.4	2.0
25	水	やさいたっぷり ペペロンチーノ	牛乳	こまつなのじゃこサラダ コーヒーむしパン	ベーコン とうにゅう	牛乳 しらす干し	ピーマン 赤ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ ぶなしめじ コーン	パン さとう こむぎこ	オリーブ油 ごま油 ごめ油	599	21.6	2.3
26	木	ごはん (安中米)	シオ ユレ シ	ぶた肉のみそがらめ うめのかおりサラダ ワンタンスープ	ぶたにく みそ とりにく かつおぶし	わかめ	にんじん チンゲンサイ	オレンジ だいこん きゅうり うめ もやし はくさい	ごめ さとう ワンタン	ごま ごま油	550	24.4	1.8
27	金	パンズパン	牛乳	ポトフ たこさんウインナー(2こ) シャーマンポテト	ぶた肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ えだまめ ぶなしめじ もやし はくさい	パン じゃがいも パン粉	オリーブ油	686	27.1	2.4
30	月	ごはん	牛乳	とりごぼうごはんの具 ごまマヨネーズあえ いなかじる	とり肉 かまぼこ 生あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが こんにゃく ごぼう キャベツ コーン だいこん もやし ねぎ	ごめ さとう じゃがいも	ごめ油 ごま	587	25.4	2.3

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市産です。○栄養価の基準 (小学3・4年生) エネルギー:650Kcal、たんぱく質:21~32g、塩分2g未満



東横野の野口さん

東横野の岡部さん

秋間梅林
小日向 宇佐美さん



毎日の給食を
しょうかいしています

期間平均

594 25.1 2.4