



日	曜日	主食	飲み物	副食	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 [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]				
				主菜・副菜・汁もの	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 ふた肉 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	787	33.4	3.6				
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	ふた肉	牛乳	トマト 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ なす スッキーニ 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	769	26.8	2.5				
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 が「ゲッティー」 さとう	オリーブ油 ごま油	770	31.7	2.7				
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	ふた肉 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	753	26.9	2.5				
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	733	29.3	2.9				
4	水	つめたい バックうどん	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	ふた肉 かまぼこ うどん ささかま うどんをカレー皿に入れ、 サラダをのせて、めんつゆをかけていただきます。	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ もやし きゅうり なし	うどん こむぎこ	ごめ油 ドレッシング	752	31.1	2.9				
5	木	ごはん （安中米）	牛乳	ふたどんの具 こまつなサラダ ぶどうゼリー	ふた肉 なると ツナ	牛乳 かんてん	こまつな	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが きゅうり キャベツ レモン	ごめ さとう マカロニ	ごめ油	711	29.5	2.3				
6	金	こめっこぼん	牛乳	なすのミートグラタン えだまめ ABCマカロニスープ	ふた肉 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	700	32.1	2.9				
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	ふた肉 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 きゅうり キャベツ	むぎ ごめ じゃがいも さとう	ごめ油 ごま油 ラー油	755	25.7	2.7				
10	火	わかめごはん （安中米）	牛乳	とりのこみやき 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 ふた肉 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 なす キャベツ こんにゃく もやし	ごめ さとう	ごま油 ごま	671	29.9	3.2				
11	水	コッペパン ブルーベリー	牛乳	ポークビーンズ かいそうツナサラダ オレンジ（2こ）	ふた肉 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	666	29.8	3.3				
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	746	32.2	2.7				
13	金	背わりパン	牛乳	ソースやきそば しょうまい きゅうりのラー油づけ	ふた肉 きゅうり	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン 中華めん さとう こむぎこ	ごめ油 ごま油 ラー油	669	29.8	3.3				
17	火	「十五夜」のごんだて 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汁	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	新じゃがいも 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	647	24.4	2.3				
18	水	こめっこぼん	牛乳	カレーロール（2こ） 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	751	29.7	4.0				
19	木	「おひがん」のごんだて サラダうどん めんつゆ	牛乳	きなこおはぎ 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	645	24.7	2.9				
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	710	27.8	3.4				
24	火	ごはん	牛乳	なす入りマーボー豆腐 パンパンジーサラダ	とうふ ふた肉 みそ とり肉	牛乳	にら にんじん	なす なす だけのこ 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	702	32.7	2.2				
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 とうりゅう	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	が「ゲッティー」 こむぎこ	オリーブ油 ごま油 ごめ油	699	23.8	2.5				
26	木	ごはん （安中米）	ジュレ リン スシ	ふた肉のみそがらめ うめのかおりサラダ ワンタンスープ	ふた肉 みそ とり肉 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	689	29.2	2.2				
27	金	パンズパン	牛乳	ポトフ たこさんウインナー（3こ） ジャーマンポテト	ふた肉 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	827	32.4	2.9				
30	月	ごはん	牛乳	とりごぼうごはんの具 ごまヨネーズあえ いなかじり	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 なす	ごめ さとう じゃがいも	ごめ油 ごま	729	29.3	2.5				
○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（中学生） エネルギー：830Kcal、たんぱく質：27～41g、塩分：2.5g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 しょうがいしています 期間 平均	722	29.2	2.8