



9月 予定献立表



9月1日は
ほろさいの日

安中市松井田学校給食センター
給食回数 20回

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)		体の調子をととのえる(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]	
					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 緑黄色野菜	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				
1	月	夏バテかきふくのこんだて スパイス 麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト	とり肉 ツナ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	りんご にんにく	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら	627 773	25.0 28.7	2.5 2.9
2	火	ごはん (安中米)	牛乳	ピビンバ(やきにく) こまつなのナムル わかめスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが きゅうり ねぎ	ごぼう にんにく もやし	こめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	582 724	25.0 28.7	2.2 2.7
3	水	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグ パセリ コールスローサラダ コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	りんご にんにく きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら	597 749	25.5 31.4	2.6 3.1
4	木	ごはん (安中米)	牛乳	さばのうめみそやき チンゲンサイのごまおかかあえ とりつみれのすましじる	さば みそ かつおぶし とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	うめ もやし ねぎ だいこん		こめ さとう	ごま ごま油	571 684	24.4 28.0	2.2 2.6
5	金	コッペパン いちごジャム	牛乳	かぼちゃひきにくフライ フレンチサラダ ミネストローネ	ぶた肉 ハム ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ	セロリ	パン ジャム じゃがいも マカ さとう 白イガイ ジャム	あぶら	607 779	21.6 26.1	2.8 3.6
8	月	夏バテかきふくのこんだて ビタミンB1 ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ こまつなサラダ れいとうみかん	ぶた肉 なると ツナ	牛乳	こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり レモン みかん	しらたき しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	560 657	26.7 30.2	1.8 2.3
9	火	ごはん (安中米)	牛乳	カルビスープ ぎょうざ(小1こ・中2こ) はるさめサラダ	ぶた肉 たまご みそ	(小)ショア (中)牛乳	にんじん にら	はくさい だいこん しょうが にんにく ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	だいこん にんにく	こめ さとう はるさめ	ごま油 ごま	626 771	28.6 33.5	2.2 2.7
10	水	パンズパン	牛乳	【図書コラボ】こまつさんのスパゲティ スパゲティ・コン・トンノ イタリアンサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	トマト パプリカ	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり	たまねぎ	パン スパゲッティ さとう	油 あぶら	709 841	27.3 31.2	2.6 2.8
11	木	わかめ ごはん (安中米)	牛乳	さけフライ・バックソース キャベツのごまあえ さつまじる	さけ みそ とり肉	わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが	もやし ごぼう	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま ごま油	564 710	22.6 26.9	3.1 3.9
12	金	ココアパン	牛乳	タンドリーチキン マセドアンサラダ ワントンスープ	とり肉 ぶた肉 なると だいす	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぎ きゅうり	しょうが キャベツ	パン ワカメの皮 じゃがいも さとう	あぶら	641 797	30.3 36.6	3.1 3.6
16	火	ごはん (安中米)	牛乳	ルーローハン ちゅうかサラダ とつがんのちゅうかスープ	ぶた肉 とり肉 ハム とうふ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ とつがん えのきたけ	しょうが しいたけ キャベツ	こめ かたくりこ はるさめ さとう	ごま油 ごま	557 658	27.1 31.1	2.4 2.7
17	水	ゆめロール	牛乳	なすのミートグラタン ABCマカロニスープ シークワサーゼリー	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ キャベツ コーン	たまねぎ コーン	パン マカロニ ゼリー	あぶら	624 742	24.3 27.1	2.3 2.6
18	木	ごはん (安中米)	牛乳	とりのからあげ ひじきのピリッとサラダ かきたまじる	とり肉 ツナ とうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん にら	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	にんにく キャベツ たけのこ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ラー油	615 731	26.8 30.7	2.1 2.5
19	金	ソース やきそば	牛乳	大豆とチキンのサラダ コーヒーむしばん	ぶた肉 だいす とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ えだまめ	たまねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん ミルク さとう こむぎこ	あぶら ごま油	580 678	22.6 25.2	2.2 2.4
22	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス てっこつサラダ	ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト こまつな	しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム きりほしだいこん	にんにく しめじ	むぎ こめ さとう	あぶら ごま油	597 747	25.5 29.5	2.6 3.1
24	水	パック ラーメン	牛乳	にくみそラーメンスープ くきわかめのサラダ なし	ぶた肉 ツナ みそ	牛乳 くきわかめ	にら	ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり なし	にんにく キャベツ きゅうり	ラーメン さとう	あぶら ごま油	578 705	26.0 30.7	2.7 3.2
25	木	ごはん (安中米)	牛乳	こがねに ごまマヨネーズあえ てづくりひりかけ	ぶた肉 なまあげ かまぼこ かつおぶし	牛乳 しらす干し のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ えだまめ こんにゃく コーン キャベツ うめ	たけのこ えだまめ コーン	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	621 762	27.2 30.6	2.1 2.3
26	金	ロールパン	牛乳	あじのマリネ コーンクリームスープ フルーツゼリーミックス	あじ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ コーン みかん	たまねぎ コーン	パン ゼリー さとう じゃがいも	あぶら	613 766	23.8 29.2	2.1 2.5
29	月	ごはん	牛乳	なすいりマーボー豆腐 ポークしゅうまい(小1こ・中2こ) パンパンシーサラダ	豆腐 ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	なす しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり	しいたけ にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	596 760	29.4 35.3	2.4 2.9
30	火	ごはん (安中米)	牛乳	いわしのかばやき さといものそぼろに なめこじる	いわし とり肉 なまあげ みそ とうふ	牛乳	にんじん	えだまめ なめこ だいこん ねぎ	だいこん	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	604 760	26.1 30.9	2.0 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でつくられたものです。
 ○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー:616Kcal、たんぱく質:20~31g、塩分2g未満
 下(中学生) エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満



毎日の給食を
しょうかいしています
レシピもあるよ

期間
平均

597 25.5 2.4
740 30.1 2.8