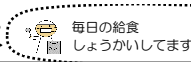


10月 予定献立表



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)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもと(黄)		たんぱく質	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	木	ごはん	牛乳	キムタクごはんの具 こうやとうふのごまあえ むらこもじる こはんにまぜてくばろう 秋の空にうかぶ雲を たまごでひょうろくしだして	ぶた肉 こうやとうふ とうふ たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさい しょうが ねぎ キャベツ ぶなしめじ	ごめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	527	24.0	2.7				
2	金	ツイストロール	牛乳	ごぼうとベーコンのシチュー こまつなとツナのサラダ さつまいものフラワーチップ	ベーコン ツナ	牛乳 お豆腐	パセリ にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	パン はちみつ じゃがいも さつまいも はちみつ	油	621	22.8	2.5				
5	月	ごはん	牛乳	運動会れんしゅうおうえんこんだて 安中産ポークのわらじカツ うましおキャベツ あざりとこまつなのみそしる トマトとスパイスのきいた たきこみごはんです。給食では まぜてくばってね。	ぶた肉 あさり 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり にんにく ねぎ	ごめ こむぎこ パンこ さとう	油 ごま油 ごま	643	27.4	2.6				
6	火	ごはん (安中米)	牛乳	世界のりょうり ☆アフリカ☆ ジョロフライスの具(ガーナ) チャカラカ(南アフリカ) ムルキーヤ(エジプト) マンゴープリン 豆と野菜のにこみ料理 モロヘイヤのスープ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 お豆腐	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごめ 赤いんげん豆	油 バター	526	25.3	2.3				
7	水	ロールパン	牛乳	ミートローフ 秋やさいのポトフ風スープ ぶどうの味くらべ(紫ぶどうと黄緑ぶどう)	ぶた肉 とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ぶどう	パン さつまいも パンこ さとう		589	24.9	2.6				
8	木	ごはん	牛乳	かますのかばやき きりぼし大根のふくめに みそけんちんじる	かます さつまあげ 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しらたき だいこん ごぼう ねぎ しょうが しらたき はくさい	ごめ かたくりこ さとう さといも	油 ごま ごま油	582	23.9	2.1				
9	金	キャロット ソーススパ ゲッティー	牛乳	10月10日 目のおいでデー かぼちゃサラダ ブルーベリーケーキ	ぶた肉 とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ きゅうり レモン ブルーベリー にんにく	おがけ さとう ごめ こむぎこ はちみつ	油 お豆腐	684	22.8	1.4				
13	火	麦ごはん (安中米)	牛乳	マーボー豆腐 ぐんまやさいのナムル ヨーグルト	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 にんじん	ねぎ たけのこ しょうが しいたけ キャベツ にんにく	ごめ さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	583	27.8	1.9				
14	水	パックラーメン	牛乳	もやしたっぷりみそラーメンのスープ 青のりポテトビーンズ かき	みそ ぶた肉 だいす	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく しょうが もやし えのきたけ ねぎ かき	ラーメン じゃがいも かたくりこ	油 ごま油 ラー油	592	27.6	2.9				
15	木	ごはん	牛乳	世界のりょうり ☆ちゅうごく☆ チンジャオロースー ヘルシーしゅうまい わかめスープ	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ	ごめ さとう かたくりこ しゅうまいの皮	ごま油 油 ごま	538	26.1	2.2				
16	金	ごはん	牛乳	国連が定めた「世界食料デー」 秋やさいのあますあんかけ こんさいのごま風味じる エコつくだに だしをとったあとの 「にんじん」と「ごぼう」を つくだににします	とり肉 生あげ みそ	牛乳 ごぼう にんじん	にんじん ピーマン こまつな	しょうが れんこん だいこん ねぎ ごぼう	ごめ さとう かたくりこ さつまいも さといも	油 ごま油 ごま	637	25.8	2.3				
19	月	ごはん	牛乳	毎月19日は「食育の日」 さばのみそに 鉄分たっぷり七色に 大根のすましじる	さば みそ とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 だいこん菜 こまつな	しょうが コーン しいたけ だいこん	ごめ さとう	ごま油 油	616	24.6	2.4				
20	火	麦ごはん (安中米)	牛乳	運動会おうえんこんだて 運動会おうえんスープカレー スパイシーピクルス キャロットオレンジゼリー ミルクケーキ 牛乳にのせて コーヒー牛乳にしよう	とり肉 ピクルス スープカレー	牛乳	トマト かつ にんじん パセリ 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが セロリ なす だいこん きゅうり みかん レモン	ごめ さとう じゃがいも	油	587	22.9	1.8				
21	水	きなこ あげパン	牛乳	大豆とチキンのサラダ ワンタンスープ	きな粉 だいす ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	パン さとう ワンタン皮	油 ごま油	584	25.0	2.3				
22	木	上州かみなり ごはん	牛乳	【学校給食ぐんまの日】のこんだて ぐんまのねぎこんコロッケ(りー) キャベツのごまあえ こしねじる	みそ ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも	油 ごま	610	23.5	2.8				
23	金	ゆめロール	牛乳	ぐんまの郷土食(きょうどしよく) おきりこみ キャベツのあさづけ こんにゃくのみそおでん(1コ) 群馬産の小麦粉「ゆめかおり」 でつくったパン。みそをつけて 「みそパン」にしよう	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん はくさい しいたけ ぶなしめじ キャベツ きゅうり こんにゃく	パン おきりこみめん さといも さとう		634	23.7	2.9				
26	月	運動会のふりかえきゅうぎょう日															
27	火	ベスカートレ	牛乳	世界のりょうり ☆イタリア☆ コルスローサラダ ぐりとぐらのカステラ	いか えび あさり ツナ たまご	牛乳 粉チーズ お豆腐 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	おがけ さとう こむぎこ はちみつ	油 バター お豆腐	653	26.9	2.1				
29	木	わかめごはん	牛乳	ほうれん草いりたまごやき 肉じゃが キャベツのうめマヨあえ	たまご ぶた肉 生あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり うめ	わかめ ごめ さとう じゃがいも	油 ごま	620	25.9	2.5				
30	金	ロールパン	牛乳	かぼちゃのミートパイ・ケチャップ ドラキュラスープ 花みかん ケチャップでパイに おぼけの顔をかくろう	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん 赤ピーマン トマト	たまねぎ ビーツ みかん	パン さとう きょうざの皮 こむぎこ マカロニ	油 お豆腐	686	22.9	2.5				
〇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。〇材料の太字は安中市でつくられたものです。 〇栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー: 636Kcal、たんぱく質: 21~32g、塩分2g未満 下(中学生) エネルギー: 835Kcal、たんぱく質: 27~42g、塩分: 2.5g未満											<ハンガーマップ> 世界のさがしようにたいが一目でわかるようにした 地図のこと。オンラインで無料でみることが出来ます。			期間 平均	614	25.1	2.4
														744	29.1	2.8	