

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
8月31日(水)		キムチチャーハン	米 むぎ 油 ごま油 ぶた肉 キムチ にら しょうゆ 塩 たまご こしょう	熱量 610 kcal
		かいそうサラダ	海藻ミックス こんにやく キャベツ きゅうり にんじん コーン こしょう しょうゆ 酢 砂糖 油	蛋白質 25.7 g
		サイダーゼリーポンチ	サイダー みかん缶 黄桃缶 パイン缶 グラニュー糖 はちみつ アガー 砂糖 ワイン 甘夏缶	
9月1日(木)		カレードック	コッパパン(たまご不使用) ぶた肉 たまねぎ ごぼう 切り干し大根 セロリ にんにく しょうが 塩 こしょう ワイン 砂糖 しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ 油 小麦粉 カレー粉 チーズ	熱量 601 kcal
		マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン キャベツ ハム こしょう 塩 ノンエッグマヨネーズ	蛋白質 22.2 g
		おさつスティック	さつまいも 油 塩 グラニュー糖 粉糖	
2(金)		ミートソース ピーンズスパゲティ	スパゲッティ(たまご不使用) 油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶた肉 ワイン トマトケチャップ トマトピューレ 中農ソース ウスターソース 塩 こしょう 小麦粉 チーズ 大豆	熱量 567 kcal
		ゴマドレサラダ	切り干し大根 にんじん きゅうり キャベツ 油 酢 塩 こしょう ごま しょうゆ	蛋白質 26.6 g
5(月)		ひやしごもくうどん	うどん 削り節 だし昆布 砂糖 みりん 酒 しょうゆ 干しシイタケ 油揚げ にんじん こまつな ねぎ	熱量 568 kcal
		ちくわてん	焼きちくわ(たまご不使用) 小麦粉 片栗粉 たまご 油 カレー粉 青のり	蛋白質 28.6 g
		ミニトマト	ミニトマト	
6(火)		とりそぼろどん	米 むぎ 油 しょうが にんじん とり肉 酒 砂糖 みりん しょうゆ たまご ごま いんげん	熱量 597 kcal
		キャベツとあぶらあげのみそしる	削り節 キャベツ 油揚げ ねぎ こまつな みそ	蛋白質 26.4 g
		れいとうみかん	れいとうみかん	
7(水)		てりやき フィッシュバーガー	バーガーパン(たまご不使用) かじきまぐろ(切り身) しょうが 酒 でんぶん 油 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	熱量 646 kcal
		かぼちゃのポターージュ	かぼちゃ たまねぎ バター 油 鶏がら 米 ワイン 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	蛋白質 21.8 g
8(木)		わかめごはん	米 むぎ たきこみわかめ	熱量 665 kcal
		にくじゃが	ぶた肉 にんじん じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 しょうゆ しょうゆ 酒 油 みりん	蛋白質 29.9 g
		いそのかあえ	こまつな もやし えのき しょうゆ 酒 みりん のり	
9(金)		さつまいもごはん	米 むぎ だし昆布 塩 みりん 酒 さつまいも ごま	熱量 652 kcal
		かきたまじる	削り節 豆腐 酒 みりん 塩 しょうゆ わかめ 片栗粉 たまご ねぎ とり肉	蛋白質 21.9 g
		みたらしだんご	白玉もち 砂糖 しょうゆ 片栗粉	
12(月)		ごもくあんかけやきそば	中華めん(たまご不使用) ごま油 油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 鶏がら 酒 砂糖 酢 イカ キャベツ ちんげんさい 片栗粉	熱量 533 kcal
		あんんにんポンチ	牛乳 はちみつ ラム酒 グラニュー糖 りんご缶 みかん缶 ワイン アガー	蛋白質 28.8 g
13(火)		むぎごはん	米 むぎ	熱量 580 kcal
		しせんでうふ	とうふ トウバンジャン しょうが にんにく ぶた肉 ねぎ 干しシイタケ にんじん キャベツ 鶏がら 酒 しょうゆ テンメンジャン 砂糖 にら ごま油 片栗粉	蛋白質 27.0 g
14(水)		ウイナードーナツ	ウイナー 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 塩 バター 油 トマトケチャップ	熱量 670 kcal
		ぐだくさんスープ	鶏がら たまねぎ とり肉 ワイン にんじん キャベツ ちんげんさい 塩 こしょう	蛋白質 21.0 g
		ヨーグルト	ヨーグルト	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

★毎日の給食の持ち物の確認★ランチョンマット・口ふきミニタオル・ティッシュ・お箸セットは、毎日持ち帰り、清潔なものに取り替えるようお願いします！



8・9月の給食費引落日 9/12(月)
8・9月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
15 (木)	カレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ	カレーライス コールスローサラダ	米 むぎ 油 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 ワイン 塩 鶏がら にんじん じゃがいも 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ 中農ソース ウスターソース しょうゆ こしょう	熱量 670 kcal 蛋白質 21.0 g
16 (金)	ひじきごはん ホキのホイル焼き かぶのみそしる	ひじきごはん ホキのホイル焼き かぶのみそしる	米 だし昆布 ひじき とり肉 にんじん 油 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 ホキ 酒 しめじ エリンギ たまねぎ ノンエッグマヨネーズ 豆乳 しょうゆ チーズ パセリ	熱量 665 kcal 蛋白質 22.0 g
けいろうのひこんだて				
20 (火)	ごもくちらし おまめのケーキ おすいもの	ごもくちらし おすいもの	米 むぎ 酢 塩 砂糖 とり肉 油揚げ 高野豆腐 干しシイタケ にんじん たけのこ しょうゆ さやえんどう	熱量 601 kcal 蛋白質 28.8 g
21 (水)	キャベツのペペロンチーノ ツナサラダ	キャベツのペペロンチーノ ツナサラダ	スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル にんにく とうがらし ペーコン ワイン キャベツ 塩 こしょう パセリ たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ツナ しょうゆ 油 酢 塩 こしょう レモン マスタード	熱量 680 kcal 蛋白質 22.3 g
22 (木)	わふうハンバーグ むぎごはん きりぼしだいこん なめこのあかだし	わふうハンバーグ むぎごはん きりぼしだいこん なめこのあかだし	米 むぎ ぶた肉 とり肉 たまねぎ 切り干し大根 とうふ バン粉 たまご 塩 こしょう みりん 砂糖 だいこん こねぎ 片栗粉 切り干し大根 ぶた肉 ねぎ しょうが にんにく トウバンジャン みそ しょうゆ 砂糖 こまつな	熱量 585 kcal 蛋白質 21.9 g
26 (月)	にしよくあげパン きなこ ココア にくだんごスープ	にしよくあげパン にくだんごスープ	コッパン(たまご不使用) きな粉 砂糖 塩 ココア グラニュー糖 脱脂粉乳 ぶた肉 とり肉 とうふ しょうが 塩 こしょう 片栗粉 ねぎ 干しシイタケ にんじん たけのこ しょうゆ 酒 もやし ねぎ ちんげんさい ごま油	熱量 717 kcal 蛋白質 28.8 g
27 (火)	ウイナーピラフ ひじきサラダ	ウイナーピラフ ひじきサラダ	米 むぎ ウイナー たまねぎ ペーコン にんじん セロリ コーン ピーマン 塩 こしょう ワイン しょうゆ サラダこんにやく ひじき こまつな にんじん キャベツ 油 塩 こしょう 砂糖 ごま	熱量 567 kcal 蛋白質 26.6 g
28 (水)	さんまごはん りんごゼリー とんじる	さんまごはん とんじる	米 むぎ さんま しょうが 酒 油 砂糖 みりん しょうゆ こねぎ ごま 削り節 ごぼう にんじん にた肉 だいこん じゃがいも 厚揚げ こんにやく ねぎ 油 こまつな みそ	熱量 533 kcal 蛋白質 28.8 g
29 (木)	みそラーメン びりからきゅうり こまつなぎょうざ	みそラーメン こまつなぎょうざ びりからきゅうり	中華めん(たまご不使用) ごま油 油 しょうが にんにく ぶた肉 だし昆布 とんこつ 鶏がら ねぎ みそ にんじん コーン もやし キャベツ たら 酒 しょうゆ トウバンジャン ぎょうざの皮 ツナ キャベツ こまつな たまねぎ にんにく しょうが 塩 こしょう ごま油 油 小麦粉	熱量 601 kcal 蛋白質 28.8 g
30 (金)	とうふめし しょうしゅうきんぴら こしねじる	とうふめし こしねじる	米 むぎ しょうゆ 酒 とり肉 にんじん しめじ とうふ みりん 砂糖 油 しょうゆ こんにやく しいたけ ねぎ さといも だいこん にんじん 油揚げ ぶた肉 油 削り節 みそ とり肉 酒 にんじん ごぼう 糸こんにやく さつまあげ しょうゆ ごま 酒 砂糖	熱量 533 kcal 蛋白質 28.8 g

毎日、きゅうしよくセットのご持参ありがとうございます。もりつけ図のお箸・スプーン・フォークの確認をよろしくお願ひします。

9月30日のきゅうしよく
ぐんま県のきょうどりょうり



ぐんまけんの
きょうどりょうりが
できるよ

- ・とうふめし
(炒り豆腐をご飯に混ぜた料理です)
- ・しょうしゅうきんぴら
(上州名物のこんにやくが入っているのが特徴です)
- ・こしねじる
(こ→こんにやく、し→しいたけ、ね→ねぎを
使用していることから『こしね汁』と呼ばれていま
す)

ぐんま県のマスコットのぐんまちゃん

名前 ぐんまちゃん(GUNMACHAN)
誕生日 2月22日
出身地 ぐんま
年齢 人間だと7歳くらい
好きなこと 楽しいこと、人を笑顔にすること、
温泉でリフレッシュ、ぐんまの食べ物
特技 みんなを癒す不思議な力
お仕事 群馬県宣伝部長

