



11月 よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		しゅしょく	デザート	ちやくをつくる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる				
					いろのこいやさい	そのたのやさい・だもの					
毎日		はし・スプーン もってきてね									
1	金	ごはん	にくだんご さつまじる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	ごはん さつまいも ごまあぶら ドレッシング	633	23.1	21.0	2.1
5	火	ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのいために おかかあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき あぶらあげ けずりぶし	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん はくさい もやし	ごはん さとう あぶら	630	27.5	19.8	2.2
6	水	ミニクロワッサン しょうゆラーメン (バックめん)	かみかみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた なると とりにく	にんじん ほうれんそう	ながねぎ はくさい もやし とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり	パン ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	631	27.5	20.1	3.7
7	木	むぎごはん	ポークカレー いかくんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム いかくんせい	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり セロリー	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	688	22.2	22.9	2.6
8	金	ごはん <small>いい歯(118)の日</small>	ごぼうのシャキシャキどん ごまあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しらたき もやし	ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	662	26.5	20.1	1.9
11	月	コッペパン いちごジャム	ごぼうのブラウンシチュー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム くきわかめ ツナ みそ	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	612	23.2	23.1	3.6
12	火	ごはん	さんまのかばやき いなかじる いそあえ	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく もやし キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	649	23.8	25.4	2.1
13	水	すいとん コッペパン	あつやきたまご ひじきサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご ひじき チーズ	にんじん	だいこん ながねぎ まいたけ キャベツ きゅうり レモン みかん	すいとん さといも パン さとう オリーブゆ	607	25.8	20.9	3.5
14	木	ごはん	ちくぜんに ごまマヨネーズあえ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく なっとう	にんじん こまつな	ごぼう なましいたけ こんにやく きゅうり とうもろこし	ごはん さといも さとう あぶら /1/1egg マヨネーズ ごま	645	26.0	21.0	2.1
15	金	ごはん	ぶたにくのみそかけ しょうゆきんぴら おひたし りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ	にんじん ほうれんそう	ごぼう しらたき もやし りんご	ごはん さとう ごま ごまあぶら	678	27.5	22.5	2.3
18	月	せわりパン	トマトなべ フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ほたてがい とりにく ホイップクリーム チーズ	ブロッコリー にんじん	はくさい しめじ たまねぎ みかん パイン ミックスフルーツ	パン じゃがいも	645	24.8	26.3	2.9
19	火	キムタクごはん	ぎょうざスープ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん ほうれんそう	にんにく ながねぎ はくさいキムチ もやし たけのこ だいこん きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら ドレッシング	603	23.8	18.5	3.3
20	水	きのこスパゲッティ ココアパン	こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン のり ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ なましいたけ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ レモン	スパゲッティ パン オリーブゆ バター さとう	615	22.8	21.1	2.8
21	木	むぎごはん	きのこストロガノフ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく カリフラワー きゅうり	むぎごはん あぶら バター さとう オリーブゆ /1/1egg マヨネーズ	685	21.9	25.8	2.8
22	金	ごはん <small>秋間小・しょうかくさいメニュー</small>	チキンのあきまうめソース かみなりじる うめのかおりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん	しょうが こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ きゅうり うめ	ごはん かたくりこ あぶら ジャム さとう じゃがいも ごまあぶら オリーブゆ ごま	644	26.5	18.0	2.9
25	月	ココアあげパン	ラビオリスープ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン あぶら さとう ごまあぶら	612	22.5	21.8	2.9
26	火	むぎごはん	エビシューマイ キムチチゲ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ やきぶた	にんじん にら	はくさいキムチ はくさい だいこん しもたねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	むぎごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	631	25.2	17.7	2.4
27	水	こめっこばん おきりこみ	みそこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん	ながねぎ だいこん しめじ ほししいたけ こんにやく	パン さといも さとう	599	25.4	15.2	4.3
28	木	ごはん ふりかけ	ししゃもフリッター とりつみれじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ かまぼこ	にんじん	ながねぎ きゅうり キャベツ しょうが	ごはん あぶら	654	25.5	24.5	2.6
29	金	ごはん <small>ぐんま・すきやきの日</small>	すきやきに ひじきのピリッとづけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき とりにく	にんじん	しもたねぎ はくさい しらたき なましいたけ きゅうり キャベツ みかん	ごはん さとう ごまあぶら ごま	622	25.0	18.7	2.1

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

地場産食材 太字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園高校

(平均値)

637 24.8 21.2 2.8

※11月の給食費の振替日は、11月25日(月)になります。口座の確認をお願いします。

♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪♪

(基準値)

650 27.5 18.5 2.0

11月8日は『いい歯の日』です。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。そして、よくかんで食べることは体に良い働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりと噛みましょう。今月はおかみかみメニューをたくさん取り入れています。かみかみマークがあるメニューはよくかんで食べてくださいね！