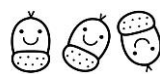


日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]		
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂						
2	月	背割り コッペパン	牛乳	チリコンカン チーズサラダ りんご	大豆 赤えんどう豆 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン りんご	パン じゃがいも 砂糖	あぶら	784	30.7	26.0	3.4
3	火	文化の日												
4	水	パックうどん	牛乳	五目うどん汁 ししゃもフリッター だいこんツナサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ えのきだけ だいこん きゅうり	うどん	あぶら ドレッシング	745	26.9	26.7	3.8
5	木	ごはん	牛乳	ハンバーグレモンソースかけ ためぎ汁 アーモンド和え	豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	レモン こんにゃく だいこん はくさい ねぎ ごぼう もやし	ごはん 砂糖	あぶら アーモンド	757	27.6	24.4	3.1
6	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	ポークカレー かみかみ和え ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	発芽玄米 ごはん じゃがいも 砂糖	あぶら	822	28.5	23.9	2.8
9	月	パンズパン	牛乳	きのこ和風スパゲッティ コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ ししいたけ しめじ えのきだけ にんにく コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら バター ドレッシング	888	26.2	32.0	3.0
10	火	わかめごはん	牛乳	肉じゃが ごまマヨネーズ和え	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ したらき キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 砂糖	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	786	25.5	23.4	3.3
11	水	ココア 揚げパン	牛乳	ミネストローネ 海藻ツナサラダ	ベーコン いんげん豆 ツナ	牛乳 海藻	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく だいこん きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	770	23.2	30.6	3.5
12	木	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ 肉味噌キャベツ ビーフンスープ	豚肉 うすら卵 なると	牛乳	ピーマン にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 干しいたけ	麦ごはん 砂糖 ビーフン 片栗粉	あぶら	759	27.0	22.1	2.9
13	金	きんぴら ごはん	牛乳	秋さわらの白醤油焼き さつま汁 アセロラゼリー	豚肉 さわら 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも ゼリー	あぶら	746	34.1	19.1	2.8
16	月	ロールパン	牛乳	厚焼きたまご すいとん こんにゃくサラダ	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 すいとん さといも	あぶら ドレッシング	765	27.9	23.7	3.7
17	火	ごはん	牛乳	上州メンチカツ甘辛たれ なめこ汁 辛子和え	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ レモン なめこ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 さといも	あぶら	755	23.0	22.7	3.4
18	水	ピストレ りんごジャム	牛乳	きのこチキンの クリームシチュー 小松菜サラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい エリンギ レモン キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖	あぶら	729	27.3	30.7	2.9
19	木	ごはん	牛乳	ぐんまの焼売 豆腐チゲ 野菜の中華和え	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	はくさい だいこん ごぼう しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖	あぶら	732	25.2	22.9	2.9
20	金	安絵米 ごはん	牛乳	豚肉の梅みそかけ けんちん汁 はくさいの浅漬け	豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ はくさい きゅうり	ごはん 梅ジャム 砂糖 さといも	あぶら	728	30.7	21.2	3.3
23	月	勤労感謝の日												
24	火	ごはん	牛乳	いわしのごま味噌煮 磯煮 だまこ汁	いわし 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	だいこん まいたけ ねぎ ごぼう コーン こんにゃく	ごはん だまこもち 砂糖	ごま あぶら	750	26.8	18.8	2.5
25	水	ミルクパン	牛乳	大学いも カレーワントンスープ みかん	豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ みかん	パン さつまいも 砂糖 ワントン	あぶら ごま	834	25.3	27.7	3.4
26	木	麦ごはん	牛乳	パオズ チンジャオロース 中華なめこスープ	豚肉 卵 なると	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん にら	黄パプリカ たけのこ なめこ だいこん たまねぎ	麦ごはん 砂糖	あぶら	789	30.0	27.0	3.2
27	金	ごはん	牛乳	上州和牛のすき焼き煮 のり酢和え ぐんまの梅ゼリー	上州和牛 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	はくさい しらたき 下仁田ねぎ えのきだけ もやし キャベツ	ごはん 砂糖 ゼリー	あぶら	820	22.7	32.1	2.1
30	月	背割り コッペパン	牛乳	五目焼きそば フルーツのクリーム和え	豚肉 いか	牛乳 青のり チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ 洋ナシ	パン 中華麺	あぶら	845	29.1	28.8	2.6
										月平均	779	27.2	25.5	3.1
										目標量	830	27~41	19~28	2.5

※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。
 ※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。
 ※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは11月25日(水)です。

「はし」を毎日持参しましょう。
 献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに！



「家庭科とのコラボ献立」★12日 肉味噌キャベツ ★26日 チンジャオロース (詳しくは裏面「給食だより」をご覧ください。)

