

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						
1	月	きなこ揚げパン	牛乳	カレーワンタン チーズサラダ	きなこ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン 砂糖 ワンタン	サラダ油 オリーブ油	799	30.8	31.5	3.4
2	火	とりめし	牛乳	だまこ汁 ごまマヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが だいこん ごぼう キャベツ ねぎ コーン	麦ごはん 砂糖 だまこもち	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	780	27.1	23.0	2.8
3	水	文化の日												
4	木	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ 生揚げのオムライス炒め キムチ和え	豚肉 生揚げ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	キャベツ しょうが はくさい だいこん きゅうり	麦ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油	783	29.7	24.5	2.5
5	金	ごはん	牛乳	さばの照り焼き さつまいも 磯煮	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ねぎ だいこん 枝豆 こんにゃく	ごはん さつまいも 砂糖	ごま油 サラダ油	759	31.8	22.3	2.8
8	月	バックラーメン	牛乳	長崎ちゃんぽんスープ 肉まん りんご	豚肉 いか えび なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが もやし はくさい りんご	ラーメン 片栗粉	サラダ油	726	32.7	17.7	4.7
9	火	ごはん	牛乳	さわらの白醤油焼き 筑前煮 冬野菜のアーモンド和え	さわら 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ もやし はくさい	ごはん さといも 砂糖	ごま油 アーモンド	732	36.2	18.3	2.9
10	水	こめっこぱん	牛乳	すいとん 鉄骨サラダ ぶどうヨーグルト	鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ 干しいたけ 切り干しだいこん	パン すいとん さといも 砂糖	ごま油	728	31.7	21.1	3.6
11	木	ごはん	牛乳	味噌かつ たぬき汁 梅おかか和え	豚肉 さつまいも揚げ 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう えのきたけ しょうが だいこん はくさい ねぎ もやし 梅	ごはん 砂糖 ごま油	サラダ油 ごま油	754	25.1	22.5	3.3
12	金	発芽玄米ごはん	牛乳	ポークカレー 花野菜サラダ	豚肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり カリフラワー	発芽玄米 ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	781	25.3	28.3	2.7
15	月	ゆめロール	牛乳	タンドリーチキン 白菜スープ ごぼうサラダ	鶏肉 ウィンナー ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう だいこん きゅうり	パン	ドレッシング サラダ油	759	33.1	32.8	3.6
16	火	ごはん	牛乳	豚丼の具 小松菜サラダ ぐんまの梅ゼリー	豚肉 なると ツナ	牛乳	小松菜	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり レモン	ごはん 砂糖 ゼリー	オリーブ油	715	28.6	22.7	2.6
17	水	ピストレ	牛乳	フランクフルトソースかけ チンゲン菜のクリーム煮 こんにゃくサラダ	フランクフルト 豚肉 ベーコン	牛乳	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ エリンギ こんにゃく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	744	31.4	32.1	3.2
18	木	ごはん	牛乳	さけの和風フライ 大根と鶏肉のうま煮 白菜の浅漬け	さけ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく はくさい きゅうり	ごはん さといも 砂糖	サラダ油	748	33.5	21.6	2.8
19	金	ごはん	牛乳	ぐんまのしゅうまい 麻婆豆腐 野菜の中華和え	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	755	32.4	24.5	3.2
22	月	背割りコッペパン	牛乳	洋風おでん フルーツのクリーム和え	ちくわ 鶏たんご ウィンナー うすら卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	だいこん こんにゃく もも パイン みかん	パン じゃがいも 砂糖		831	29.5	33.4	3.3
23	火	勤労感謝の日												
24	水	バックうどん	牛乳	けんちんうどん汁 五目たまご焼き 小魚サラダ	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん 上州ねぎ キャベツ コーン たまねぎ	うどん さといも 砂糖	サラダ油 ごま油	722	31.1	21.7	3.6
25	木	安総米ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース 中華なめこスープ 塩ナムル	鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら ほうれん草	しょうが ねぎ なめこ だいこん たまねぎ きゅうり もやし	ごはん 片栗粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 タルタルソース ごま油 ドレッシング	790	25.0	30.1	3.3
26	金	ごはん	牛乳	すき焼き煮 ひじきのピリッと漬け みかん	豚肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ 下仁田ねぎ しらたき えのきたけ はくさい きゅうり キャベツ みかん	ごはん 砂糖	ごま油 ラー油 ごま	720	27.1	20.1	2.4
29	月	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソース コーンクリームスープ 海藻サラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 海藻	パセリ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖	サラダ油	829	33.6	30.7	4.1
30	火	キムタクごはん	牛乳	ビーフンスープ 野菜のマヨネーズ和え	豚肉 なると ハム ツナ うすら卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく つぼ漬け ねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	729	27.6	28.0	4.0
										月平均	759	30.2	25.3	3.2
										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じる場合もあります。
 ※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(木)です。
 ★今月は群馬県をはじめ日本各地にちなんだ料理を多く取り入れています。
 詳しくは裏面、給食だよりをご覧ください。

「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!