

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I単位 [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉をつくるもの あか	力や体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
1	火	むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ サラダゆ はるさめ ごま	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	630	26.4	19.7	2.3
2	水	ロールパン	ひじきスパゲッティ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ ハム	パン スパゲッティ さとう サラダゆ クルトン ドレッシング	にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり	616	26.5	23.6	2.4
4	金	カレーピラフ	とりにくとマッシュルームの ドリアふう かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム かいそう	カレーピラフ コンソメ ハ ジャメルソース ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム きゃべつ きゅうり	618	25.2	21.3	2.7
7	月	ソフトフランスパン	ミートボールの トマトソースに もものヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう ミートボール こなチーズ ヨーグルト	パン マカロニ コンソメ さとう サラダゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ グリーンピース もも	606	25.0	21.5	2.3
8	火	ぶたどん	こまつなサラダ いよかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ しらたき さとう オリーブゆ ゼリー	たまねぎ グリンピース しょうが こまつな きゅうり きゃべつ レモン	649	25.9	21.3	2.1
9	水	カレーうどん (パックめん)	まめのココロサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす	うどん じゃがいも カレー サラダゆ さとう さつまいも マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ えだまめ	620	21.7	23.1	4.2
10	木	ごはん	ハンバーグの おろしソースかけ いそあえ いなかじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ やきのり あつあげ みそ	こめ バター さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんにく きゃべつ ちんげんさい もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	585	23.8	18.1	2.7
11	金	ごはん	ぶたにくとだいすのみそに ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ かまぼこ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう サラダゆ マヨネーズ ごま	にんじん えだまめ ごぼう しょうが こまつな きゃべつ コーン	632	24.5	23.5	1.5
この週は給食残量調査があります。 3. 4年生の食べ残しをはかります。										
14	月	コッペパン すいとん	きんぴらいりたまごやき おひたし イチゴジャム	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ たまご	パン すいとん さとも ごま ジャム	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう ほうれんそう もやし	591	29.7	18.8	3.5
15	火	たかさきどん	ぐんまのシュウマイ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう しゅうまい	こめ かたくりこ ごまあぶら	ちんげんさい ほうさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	641	21.7	27.1	1.8
16	水	ゆめロール	きのこストロガノフ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	パン サラダゆ バター さ とう	たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ しいたけ にんにく トマト ブロッコリー きゃべつ きゅうり コーン	614	21.5	28.2	2.9
17	木	ごはん	ぶたにくのみそかけ じょうしゅうきんぴら うめのかおりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひきにく ちくわ	こめ さとう しらたき ごま サラダゆ	ごぼう にんじん だいこん きゅうり うめ	611	26.0	20.2	2.1
18	金	ごはん	ぐんまのなっとう こしねじる ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ひじき とりにく	こめ こんにゃく さとも サラダゆ さとう ごまあぶら ごま	しいたけ ねぎ ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ	598	23.9	19.2	2.7
21	月	パンズパン	やきそば だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりのり ハム	パン やきそばめん サラダゆ ドレッシング	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ピーマン ほししいたけ だいこん きゅうり	630	22.7	20.6	2.6
22	火	キムタクごはん	ほうれんそうサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご なると	こめ さとう ごまあぶら サラダゆ ビーフン かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ キムチ ほうれんそう きゃべつ コーン にんじん いら ほししいたけ	608	24.6	19.3	3.1
24	木	ごはん	さばのやくみソースかけ はくさいのあさづけ なめこじる	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	こめ サラダゆ さとう ご まあぶら ごま	ねぎ しょうが ほうさい きゅうり なめこ たまねぎ	626	26.9	26.1	2.7
25	金	はつがげんまい いりごはん	チキンカレー チーズサラダ ミルクココア	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	はつがげんまい こめ じゃ がいも カレールー サラダ ゆ さとう オリーブゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ こまつな	639	20.7	20.9	2.3
28	月	ココアあげパン	アーモンドサラダ にくだんごワントンスープ	ぎゅうにゅう とりだんご	パン サラダゆ さとう アーモンド オリーブゆ ワントン	きゃべつ きゅうり にんじん ほうさい もやし ねぎ いら	628	21.0	24.5	2.7
29	火	ごはん	すきやきに かみかみあえ 群馬県産うめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ とりにく	こめ しらたき さとう ごま ごまあぶら ゼリー	にんじん しもたねぎ ほうさい えのきたけ きりほしだいこん きゅうり	622	22.0	19.4	1.9
ぐんま・すきやきの日献立										
30	水	せわりパン	スラッピージョー ツナサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こなチーズ ツナ ベーコン	パン パンこ バター さとう サラダゆ マカロニ	たまねぎ きゅうり きゃべつ レモンかじゅう にんじん ほうさい パセリ	606	29.1	26.3	3.1
毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐくみます						期間平均	619	24.4	22.1	2.6
※ 食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。						基準値	650	27.5	18.5	2.0
※ 11月の給食費の引き落としは 11月 25日(金)です。										
ご入金は余裕をもってお願い致します。										

群馬県産の食材をたくさんつかいます

県産小麦のパン

安総の新

安総の新米

本字 は安中市内で栽培された食材です。



☆☆ 11月29日ぐんま・すきやきの日 ☆☆

「すきやき」に必要なすべての食材を県産でそろえることができる『すきやき自給率100%』の県です。

「究極のおもてなし料理＝すきやき」をアピールする取り組みを行っています。

ランチセットは 清潔なものを
まいにち わすれずに
もってきてください。

