

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I栄養 [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [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	水	ココアパン	パンネのクリームにグリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	パン バター ペンネ ベシャメルソース さとう オリーブゆ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ ばせり	640	25.9	24.3
2	木	ごはん	たれつきにくだんご ごぼうサラダ マーボーじ	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ ぶたにく	こめ ごまあぶら ドレッシング さとう かたくりこ	ごぼう きゅうり きゃべつ にんじん ねぎ えりんぎ ちんげんさい しょうが にんにく ほししいたけ	640	23.7	23.7
6	月	まるパンよこぎり	てりやききチキン フレンチサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン ジャがいも マカロニ オリーブゆ ドレッシング	たまねぎ にんじん せろりー えだまめ にんにく コーン とまと きゅうり きゃべつ パプリカ	577	28.4	21.2
		としよコロボ給食 「ぎょうれつのできるすぶやさん」							
7	火	ごはん	ぶたどんのぐ こまつなサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ しらたき さとう オリーブゆ	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 みかん	631	26.2	21.6
8	水	カレーうどん (パックうどん)	いそあえ こめこのスイートポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう やきのみ	うどん ジャがいも サラダゆ ごまあぶら さつまいも こめこ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし きゃべつ	593	19.6	19.1
9	木	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	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 はくさいキムチ 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	600	23.3	19.0
10	金	ごはん	ぶたにくとだいずのみそに ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず かまぼこ	こめ こんにやく さといも 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	663	26.8	25.0
13	月	こめっこぱん	きのこストロガノフ プ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 プロッコリー きゃべつ きゅうり コーン	605	24.8	26.6
14	火	たかさきどん	ぐんまのシュウマイ	ぶたもち 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 はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	648	22.3	27.5
15	水	ゆめロール	すいとん きんぴらいり あつやきたまご からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あつやきたまご	パン すいとん さといも	にんじん だいこん ねぎ しいたけ ほうれんそう はくさい もやし	580	28.3	20.4
16	木	ごはん	ぐんまのなっとう ひじきのピリッとづけ こしねじる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ あぶらあげ ひじき サラダチキン	こめ こんにやく ジャがいも 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	604	24.1	19.2
17	金	ごはん	ぶたにくのうめみそかけ しょうしゅうきんぴら おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし	こめ さとう しらたき ごま サラダゆ	うめジャム ごぼう にんじん きゃべつ ちんげんさい もやし	613	26.5	20.2
		安総の新米							
20	月	ココアあげパン	アーモンドサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン サラダゆ さとう アーモンド オリーブゆ	きゃべつ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	620	20.5	26.7
21	火	わかめごはん	あじいそベフライ ポイルキャベツ (R-1) あんそうやさいのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	こめ サラダゆ	きゃべつ はくさい だいこん にんじん	596	24.7	19.9
22	水	ツイストロールパン	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 さとう サラダゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ グリンピース もも	613	23.3	23.7
24	金	ごはん	わしよの日 さばのみそに おひたし とんじる	ショア さばのみそに ぶたにく とうふ	こめ ジャがいも こんにやく サラダゆ ごま	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	606	24.3	18.1
27	月	ロールパン	きのこスパゲッティ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン やきのみ ひじき チーズ	パン スパゲッティ オリーブゆ バター さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ えりんぎ にんにく きゃべつ きゅうり	600	22.8	25.1
28	火	ごはん	すきやきにかみかみあえ ぐんまのうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ サラダチキン	こめ しらたき さとう ごま ごまあぶら せりー	にんじん しもたねぎ はくさい えのきたけ きりほしだいこん きゅうり	626	22.3	19.5
		ぐんま・すきやきの日献立							
29	水	せわりパン	スラッピージョー ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ウィンナー	パン パンこ バター さとう サラダゆ ジャがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ さやいんげん しめじ	617	29.2	27.1
30	木	カレーピラフ	とりにくとマッシュルームのドリアふう わかめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム わかめ	こめ バター ベシャメルソース ごまあぶら さとう ごま	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	636	25.5	23.3

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
 ※ 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。
 ※ 11月の給食費の引き落としは 11月 27日(月)です。
 ご入金は余裕をもってお願い致します。

本字 は安中市内で栽培された食材です。

期間平均	615	24.6	22.6
基準値	650	27.5	18.5

☆☆ 11月29日は 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。
 給食では 11月28日(火)に “すきやき煮”が登場します!! 群馬県産の食材を たくさんつかいます。



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。

