

日	曜日	🍁 こんだてめい	食品のはたらき			1人 1食 [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					
2	月	ひじきスパゲッティ ミニクロワッサン	🍷 シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ほしひじき あぶらあげ さつまあげ ツナ	パン スパゲッティ さとう あぶら 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	593	25.6	25.5	2.2
4	水	コッペパン	🍷 ポトフ フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ホイップ フレッシュチーズ	パン ジャがいも	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ いんげん みかん パイン もも	647	21.4	27.1	2.4
5	木	むぎごはん	🍷 ポークカレー こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ちりめんじゃこ	<b>こめ</b> むぎ ジャがいも カレー あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース こまつな きゃべつ コーン	666	22.5	20.1	2.3
6	金	ごはん	🍷 ショア しろみざかなバーベキュー はるさめスープ いそあえ	ショア しろみざかな ぶたにく やきのり うすらのたまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ にら こまつな もやし きゃべつ	597	24.5	12.3	2.4
9	月	ツイストロールパン	🍷 さつまいものクリームシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	パン <b>さつまいも</b> ベシャメルソース おり-ぶゆ さとう	にんじん たまねぎ パセリ コーン きゅうり きゃべつ あかピーマン れもん	626	21.6	25.5	1.8
10	火	ごはん	🍷 たれつきにくだんご こしねじる ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご とうふ あぶらあげ	<b>こめ</b> ジャがいも あぶら ごま さとう	こんにゃく なましいたけ ねぎ ごぼう にんじん こまつな もやし	605	22.4	18.9	2.7
11	水	こめっこばん ごもくうどん	🍷 みそこんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく	パン バックめん ざらめ	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ しめじ こんにゃく	677	24.6	14.3	5.8
12	木	キムタクごはん	🍷 ぎょうざスープ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	<b>こめ</b> さとう あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ねぎ キムチ にんじん もやし ほうれんそう たけのこ きゅうり	630	24.2	19.7	3.0
13	金	ごはん	🍷 ごぼうのシャキシャキに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ おり-ぶゆ	ごぼう にんじん たまねぎ しらたき こまつな きゅうり きゃべつ レモン	633	24.4	22.1	1.8
16	月	ココアあげパン	🍷 ラビオリスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	パン あぶら さとう	にんじん きゃべつ たまねぎ ホールトマト きゅうり パプリカ	633	20.0	25.7	2.8
17	火	ごはん	🍷 ぶたにくのうめソースかけ じょうしゅうきんぴら おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	<b>こめ</b> さとう ごま ごまあぶら	<b>うめジャム</b> ごぼう にんじん しらたき ほうれんそう きゃべつ	681	27.3	23.7	2.2
18	水	ロールパン	🍷 おきりこみ ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いとかまぼこ	パン おきりこみめん さといも さとう ごま	にんじん <b>ねぎ だいこん</b> まいたけ なましいたけ こまつな <b>はくさい</b> コーン	614	22.8	24.6	2.7
19	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 だいこんサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム	カレーピラフ バター ベシャメルソース あぶら さとう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム <b>だいこん</b> きゅうり りんご	648	24.1	21.4	2.2
20	金	ごはん	🍷 ぐんまのなっとう とんじる くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ くきわかめ ツナ	こめ <b>さといも</b> あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん <b>ごぼう</b> なましいたけ こんにゃく <b>ねぎ</b> きゅうり きゃべつ	629	25.0	22.2	2.8
24	火	ごはん	🍷 いそに あじのこうみソースかけ あさづけ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき こうやどうふ あぶらあげ あじ	<b>こめ</b> さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん つきこん ねぎ しょうが きゃべつ だいこん きゅうり	608	27.7	17.1	3.0
25	水	ピストレ	🍷 すいとん ほうれんそうたまごやき りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまごやき りんご	パン すいとん さといも	にんじん <b>だいこん ねぎ</b> ほししいたけ りんごジャム	645	25.0	21.5	2.5
26	木	ごはん	🍷 <b>群馬和牛</b> のすきやきに かみかみあえ ぐんまけんさんうめゼリー	ぎゅうにゅう 和牛 やきとうふ とりにく	<b>こめ</b> さとう ごま ごまあぶら うめゼリー	にんじん <b>しもにたねぎ</b> <b>はくさい</b> しらたき えのきたけ きゅうり きりほしだいこん	620	25.4	17.9	1.9
27	金	はつがげんまいいり ごはん	🍷 マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ やきぶた	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ あぶら はるさめ ごま	にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく ほししいたけ きゃべつ きゅうり	673	28.0	20.5	2.5
30	月	せわりパン	🍷 ウインナー(ケチャップ)リス トマトなべ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ほたてがい とりつみれ	パン ジャがいも ドレッシング	はくさい ブロッコリー にんじん しめじ ホールトマト きゃべつ きゅうり コーン	642	29.1	27.3	4.3
						(平均値)	635	24.5	21.4	2.7
※ 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月の給食費は11月25日(水)に引き落としとなります。 余裕をもってご入金をお願い致します。										
						(基準値)	650	27.5	18.5	2.0

※ **太字**は安中市内で栽培された食材です。

☆ 毎年 11月29日 は ぐんま・すきやきの日 ☆  
今年 は行事等の都合で 26日になりました。  
特別に群馬県産の和牛のすきやき煮です ☆

