



# 11月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)				体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質					
					魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂					
1	火	ごはん (安中米)	牛乳	いわしのかばやき 大豆のいそに ごまとんじる		いわし だいたい ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん <b>ねぎ</b> しょうが	<b>ごめ</b> さとう じゃがいも <b>さといも</b>	なたね油 ごま 米ぬか油 ごま油	619	27.6	2.3	
2	水	せわり コップパン	牛乳	スラッピージョー ごぼうサラダ オニオンスープ		豚ひき肉 だいたい ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	パン パンこ さとう	バター 炒り油 ごま油 ごま	618	26.0	2.8	
4	金	森と海の クリーム スナッティ	牛乳	さつまいもとアーモンドのサラダ コーヒーマシュパン		えび いか ほたてがい とうにゅう	牛乳 生クリーム	パセリ	ぶなしめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	スナッティ さつまいも こむぎこ	炒り油 バター アーモンド 米ぬか油	697	24.0	2.0	
7	月	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	こんがりカツネの和風サラダ		豚もも肉 油あげ	牛乳 生クリーム	<b>にんじん</b>	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	ごめ さとう	米ぬか油 炒り油	602	24.3	2.2	
11月8日は「いい歯の日」															
8	火	ごはん (安中米) 味噌汁	牛乳	とりのからあげ 切りほし大根のかみかみあえ いなかじる		とりにく なまあげ みそ	牛乳 のり	<b>にんじん</b>	しょうが にんにく 切干大根 きゅうり だいこん <b>ごぼう</b> <b>ねぎ</b> にんにく	<b>ごめ</b> さとう かたくりこ じゃがいも	米ぬか油 ごま ごま油	638	27.8	2.2	
9	水	パンズパン	牛乳	ウイナーポトフ マカロニサラダ りんご		ウイナー ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり コーン りんご	パン じゃがいも マカロニ さとう	米ぬか油	728	24.9	2.2	
10	木	ごはん (安中米)	牛乳	ちくせんに ぐんまのなっとう ④のみたまごやき キャベツのごまあえ		とりにく なっとう ④たまご みそ	牛乳	<b>にんじん</b>	<b>ごぼう</b> にんにく だけのこ <b>しいたけ</b> キャベツ もやし	<b>ごめ</b> <b>さといも</b> さとう	米ぬか油 ごま	585	24.8	1.7	
11	金	黒パン	シヨア	オムレツのきのこデミソースかけ コールスローサラダ さつまいものチャウダー		たまご ベーコン ツナ みそ	シヨア 牛乳	<b>にんじん</b>	ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ <b>ねぎ</b>	パン さとう じゃがいも パンこ さつまいも	炒り油 バター	608	25.7	2.6	
14	月	ごはん (安中総合学園米)	牛乳	マーボードウフ 上州ぼうぎょうざ ちゅうかサラダ みかん		とうふ ぶた肉	牛乳	にら <b>にんじん</b>	<b>ねぎ</b> だけのこ しょうが にんにく <b>しいたけ</b> もやし きゅうり キャベツ	<b>ごめ</b> さとう かたくりこ はるさめ	米ぬか油 ごま油	662	27.6	2.0	
15	火	ごはん (安中米)	牛乳	さばの塩焼き 切りほし大根のふくめに せんべい汁		さば さつまあげ 油あげ とりにく	牛乳	<b>にんじん</b> こまつな	きりほしだいこん しらたき <b>ごぼう</b> <b>だいこん</b> <b>しいたけ</b> <b>まいたけ</b> <b>ねぎ</b>	<b>ごめ</b> さとう かやきせんべい さといも	米ぬか油	603	29.0	2.4	
16	水	きなこあげパン	牛乳	ワンタンスープ いかくんサラダ ④のみアーモンド		きなこ ぶたにく いか	牛乳	<b>にんじん</b> にら	にんにく しょうが もやし <b>はくさい</b> <b>ねぎ</b> <b>だいこん</b> きゅうり セロリ	パン さとう ワンタンかわ	米ぬか油 ごま油 ④アーモンド	597	26.0	2.5	
17	木	ごはん (安中米)	牛乳	ごま焼肉 カレーもやし かきたま汁		ぶたにく ハム みそ かまぼこ たまご	牛乳	にら <b>にんじん</b>	しょうが にんにく たまねぎ もやし <b>だいこん</b> キャベツ えのきたけ	<b>ごめ</b> さとう かたくりこ	ごま油 ごま	648	29.4	2.1	
18	金	ゆめロール 煮こみうどん	牛乳	油あげのにつけ(小1・中2) こまつなのツナあえ		とりにく あぶらあげ ツナ	牛乳	<b>にんじん</b> こまつな	<b>だいこん</b> <b>まいたけ</b> <b>しいたけ</b> <b>ねぎ</b> きゅうり キャベツ レモン	パン うどん さといも こむぎこ さとう	ごめ油 米ぬか油	648	27.3	2.3	
21	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー こんにゃくツナサラダ		とりにく ツナ	牛乳 生クリーム わかめ	<b>にんじん</b> トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり こんにゃく コーン	ごめ じゃがいも さとう	米ぬか油 ごま	608	24.5	2.2	
22	火	ごはん (安中米)	牛乳	カルピススープ かんこくふうわかめサラダ くるまぶのラスク		ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b> にら	<b>はくさい</b> <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b> もやし <b>しいたけ</b> キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり しょうが	ごめ さとう くるまぶ	ごま油 ごま バター	605	26.4	2.7	
11月24日は「和食の日」															
24	木	ごはん (安中総合学園米)	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが キャベツときゅうりの浅漬け		サバ みそ ぶたにく なまあげ	牛乳	<b>にんじん</b> さやいんげん	たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり しょうが	<b>ごめ</b> じゃがいも さとう	米ぬか油 ごま	645	26.7	2.1	
25	金	ロールパン 焼きそば	牛乳	安中産ブロッコリーのサラダ		ぶたにく ハム	牛乳	<b>にんじん</b> ブロッコリー	しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン ちゅうかめん じゃがいも さとう	米ぬか油 ごま油 ごま	649	26.6	2.5	
28	月	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 根菜のみそマヨサラダ なめこ汁		とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ みそ	<b>にんじん</b> こまつな	しょうが ごぼう キャベツ れんこん なめこ <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	ごめ さとう	米ぬか油	547	24.7	2.1	
11月29日は「ぐんま・すきやきの日」															
29	火	ごはん (安中米)	牛乳	すき焼きふう煮 ちくさあえ りんご		ぶたにく やきとうふ いか たまご あぶらあげ	牛乳	しゅんぎく <b>にんじん</b>	<b>はくさい</b> <b>ねぎ</b> <b>しいたけ</b> しらたき えのきたけ キャベツ りんご	ごめ さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油	579	29.3	2.0	
30	水	パックうどん	牛乳	けんちんうどんの汁 切りほし大根のごまあえ きなこいも		ぶたにく あぶらあげ きなこ みそ	牛乳	<b>にんじん</b> ほうれんそう こまつな	<b>だいこん</b> ごぼう こんにゃく <b>しいたけ</b> <b>ねぎ</b> もやし きりほしだいこん	うどん さといも さとう さつまいも	ごま油 ごま なたね油	654	25.8	1.7	

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。  
 ○材料の**太字**は安中市でつくられたものです。  
 ○栄養価の基準  
 上(小学3・4年生) エネルギー:650Kcal、たんぱく質:21~32g、塩分2g未満  
 下(中学生) エネルギー:830Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満

安中総合学園 1日から15日まで 15日から15日まで 期間平均

人見の小此木さん 炒めナパフアー

625 26.4 2.2  
755 30.9 2.2