

# 11月 よていこんだてひょう



平成30年度 安中市立碓東小学校

給食回数21回

日	曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
				ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ねつちやからになる					
				たんぱくしつ	むぎしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	たんまいかぶつ	ししつ				
1	木	図書コラボメニュー「 <b>ごんぎつね</b> 」 くりごはん	ぎゅうにゅう ごまあえ なめこのみそしる	ふたにく あぶらあげ いわし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しいたけ えだまめ なめこ ねぎ もやし	こめ くり ごま		600	30.4	19.3	2.9
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース キャベツのあさづけ かきたまじる	ハンバーグ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ら	たまねぎ しいたけ だいこん にんにく キャベツ きゅうり	こめ		613	25.7	19.7	2.8
5	月	ココアあげパン	ぎゅうにゅう ラビオリスープ だいこんサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン ラビオリ	あぶら	616	21.8	23.9	2.9
6	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう ようふうおでん おかかあえ	たまご ちくわ ウィンナー えびボール かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく はくさい もやし	こめ じゃがいも		641	26.2	17.7	3.7
7	水	パックめん	ぎゅうにゅう カレーうどんじる ほうれんそうサラダ だいがいも	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが	うどん じゃがいも さつまいも	あぶら ごま	643	19.9	23.7	4.6
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう さばのみそに からしあえ ひじきのいそに	さば ふたにく こやとうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	もやし キャベツ こんにやく	こめ あぶら		636	28.7	21.0	2.5
9	金	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう くりのクロック かみかみあえ えのきとあぶらあげのみそしる	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ ねぎ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも クロック	あぶら ごま	671	25.1	23.6	2.6
12	月	こめっごぼん	ぎゅうにゅう ごぼうとふたにくのシチュー ごまつなサラダ りんご	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ごまつな パセリ	ごぼう たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ りんご	パン じゃがいも	あぶら	614	23.8	24.2	2.9
13	火	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう ちくぜんに てっこつサラダ ぐんまのなっとう	とりにく なっとう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	たけのこ ごぼう こんにやく だいこん しいたけ	こめ さといも	あぶら ごま	645	28.1	16.7	2.3
14	水	ピストレ ぐんまのいちごジャム	ぎゅうにゅう おきりこみ ぐんまちゃんのだまごやき ごまマヨネーズあえ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ コーン	パン ジャム おきりこみめん さといも	ごま	635	26.0	25.6	3.2
15	木	あんなかそうごうがくえんのお米 ごはん	ぎゅうにゅう ふたにくのうめみそかけ じょうしゅうきんぴら わかめのからみスープ	とうふ ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ しらたき	こめ ジャム あぶら ごま		647	27.2	23.3	2.9
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう さんまのかばやき いそあえ かみなりじる	さんま とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	ねぎ こんにやく ごぼう だいこん もやし キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	659	24.1	25.0	2.0
19	月	パインパン	ぎゅうにゅう チキンのトマトクリームに コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン	あぶら	652	31.3	23.2	2.4
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう いかとうふのチリソース はるさめサラダ	いか とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ たけのこ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	はるさめ あぶら ごま		621	27.3	14.8	2.5
21	水	はちみつパン	ぎゅうにゅう きのこスパゲティ まめのコロコロサラダ	ベーコン 大豆	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しいたけ たまねぎ しめじ えのきだけ マッシュルーム えだまめ にんにく	パン スパゲティ さつまいも	あぶら バター ごま	631	22.3	23.2	2.7
22	木	むぎごはん	ジョア ポークカレー グリーンサラダ	ふたにく	ジョア なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	606	17.5	14.7	2.3
26	月	せわりパン	ぎゅうにゅう ポトフ フルーツのクリームあえ	ふたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ みかん りんご パイナップル もも なし	パン じゃがいも		652	23.4	28.7	2.5
27	火	キムタクごはん	ぎゅうにゅう こがねに アーモンドあえ	ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん にんにく ねぎ はくさい もやし たまねぎ たけのこ こんにやく キャベツ	じゃがいも あぶら アーモンド		660	26.9	18.6	3.1
28	水	ポパイパン	ぎゅうにゅう すいとん スパイシーまめ ごぼうサラダ	ふたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	パン すいとん じゃがいも	あぶら	633	22.8	24.3	3.2
29	木	ぐんま・すきやきの日 ごはん	ぎゅうにゅう すきやきに じゃこサラダ みかん	ふたにく とうふ こざかな	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさい しいたけ しらたき きゅうり キャベツ みかん	こめ あぶら		622	24.1	18.1	2.0
30	金	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに くきわかめのサラダ	ふたにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ざやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さつまいも	あぶら ごま	619	25.5	23.3	2.6

★安中市産の米：11月1、6、8、13、15、20、22、27、29日

★太字の食材は安中市産です。

★1日は、図書コラボ献立「**ごんぎつね**」です。秋が旬の**薬いわし**を使った給食です。

★15日は、**安中総合学園高校**で作っていただいた**お米**を炊いた**ごはん**です。

★29日は「**ぐんま・すきやきの日**」です。**群馬県のおもてなし料理「すきやき煮**」です。



月平均	634	25.1	21.6	2.8
基準値	650	27.5	18.5	2.0

群馬県では11月29日を「ぐんま・すきやきの日」として  
しています。すきやきに使う野菜や肉などの材料を県内のも  
のでそろえることができることから「すきやき自給率  
100%」の県としてピーアールしています。