

日	曜日	主食	のみもの	副食（おかず） 主菜・副菜・汁もの	きいろ		あか		みどり		I値 [kcal]	たんぱく [g]	ししつ [g]	食塩 相当量 [g]	
					ねつやちからになる		ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる						
					たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろいろのさい	そのほかのさい・くだもの					
1	金	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス かいそうサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	636	20.5	21.1	2.9	
5	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごぼうのシャキシャキどん きりぼしだいこんのごまあえ	か み か み 週 間	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ しらたき きりぼしだいこん キャベツ	590	24.2	19.0	1.8
6	水	ごもくうどん （パックめん）	ぎゅうにゅう	かむかむあげ ヨーグルト		うどん さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ごまつな	ほししいたけ えのきたけ ねぎ	593	26.3	14.7	2.8
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに きりぼしだいこんのいために はくさいのあさづけ		ごはん さとう	あぶら	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きりぼしだいこん はくさい きゅうり	602	26.7	20.2	2.3
8	金	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざスープ ごぼうサラダ		ごはん さとう	ごまあぶら ノンエッグマ ヨネーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく はくさいキムチ ねぎ もやし たけのこ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	613	26.3	20.4	3.0
11	月	ゆめロールパン	ぎゅうにゅう	ごぼうのブラウンシチュー フレンチサラダ いちごジャム	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん あかピーマン	ごぼう たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	624	20.5	26.2	2.4	
12	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのみそかけ けんちんじる いそあえ	ごはん さとう さといも	ごまあぶら	ぶたにく みそ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ もやし キャベツ	610	28.0	22.1	2.6	
13	水	すいとん ゆめロールパン	ぎゅうにゅう	うめマヨあえ みかん	すいとん さといも パン さとう	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ ほししいたけ キャベツ みかん	604	22.5	22.3	2.1	
14	木	まいたけごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる くきわかめサラダ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ たまご ツナ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	ごぼう まいたけ たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ	597	29.1	20.8	3.1	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのやくみソース はくさいスープ そくせきづけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	じょうしゅうねぎ しょうが はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ	604	26.5	22.5	2.5	
18	月	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	ワントンスープ グリーンサラダ	パン さとう ワントン	あぶら ドレッシング	きなこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	603	24.3	23.0	2.3	
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	シュウマイ マーボーじる はくさいのアーモンドあえ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら アーモンド	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ごまつな	ねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ はくさい	590	22.8	21.1	2.4	
20	水	じょうしゅうね ぎのペペロン チーノ ツイストロールパン	ぎゅうにゅう	ごまつなサラダ	スパゲッティ パン さとう	オリーブゆ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ じょうしゅうねぎ きゅうり レモン	627	23.3	23.2	2.5	
21	木	とりめし	ぎゅうにゅう	とんじる ひじきのピリッとづけ	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	589	28.4	18.8	2.9	
22	金	はつがげんまい ごはん	ジョア	チキンカレー チーズサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	とりにく	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	595	20.2	13.1	2.3	
25	月	図書コラボ「ウッソースやきそば」 やきそば しょくパン	ぎゅうにゅう	フルーツのクリームあえ	パンにはさんで クリームサンドにしてたべよう ちゅうかめん パン	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ みかん パイン もも	676	25.2	28.0	2.3	
26	火	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンのあきまのうめソース わかめのからみスープ うめおかかあえ	ごはん かたくりこ うめジャム	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にら ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ じょうしゅうねぎ はくさい もやし あきまのうめ	587	26.1	19.0	3.1	
27	水	まるパン	ジョア	ハンバーグ・ケチャップソース コーンポタージュ コールスローサラダ	ごはん クルトン さとう	オリーブゆ	ハンバーグ ベーコン	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	648	27.0	22.5	3.2	
28	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	だいこんととりにくのうまに ごまマヨネーズあえ	ごはん さといも さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	とりにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	こんにゃく だいこん キャベツ とうもろこし	590	24.3	19.9	3.1	
29	金	11月29日は「群馬すきやきの日」 ごはん	ぎゅうにゅう	すきやきに キャベツのおひたし ぐんまのなっとう	ごはん さとう	ごま	ぶたにく とうふ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	じょうしゅうねぎ はくさい しらたき しいたけ キャベツ もやし	593	26.9	19.9	2.2	
★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。											月平均	609	25.0	20.9	2.6
★ 《給食費について》11月の引き落とし日は11月25日(月)です。口座の確認をお願いします。											基準値	650	27.5	18.5	2.0

11月8日は『いい歯の日』です。みなさん知っていますか？ いい歯でいるためには、歯みがきも大切ですが、しっかりとむことも大切です。11月5日～8日は『かみかみ週間』として、かみかみ献立をたくさん取り入れています。
いつもよりしっかりかんで給食を食べてください

ほんとう
本当にきれい？

カゼが流行する季節です。
手洗い、うがいを忘れずに。