

日曜	<h1>こんだてめい</h1> <p>食材等の都合により献立が変わることがあります。</p>		はし スプーン フォーク	食品のはたらき				えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(g)	
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)			
1 月	うどん	牛乳 かみかみかきあげ チンゲン菜のあさづけ 肉うどん汁	はし	うどん こむぎこ	あぶら	いか ぶたにく あぶらあげ なた	牛乳 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう キャベツ ほうさい ねぎ えのきたけ しいたけ	661 24.7 23.2 3.9
2 火	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	牛乳 あかう につ じょうしゅう 赤魚の煮付け 上州きんぴら さつまいものみそ汁	はし	ごはん さとう さつまも	ごま あぶら	あかうお さつまあげ どうふ あぶらあげ みそ	牛乳 にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん ねぎ しめじ	598 24.6 14.1 2.3
4 木	パーカーハウス	牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ スライスチーズ	スプーン フォーク	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ほうさい コーン	675 28.7 30.7 3.8
5 金	ごはん	牛乳 にらまんじゅう 春雨サラダ 中華丼 アゼロラミニゼリー	はし スプーン	ごはん さとう こむぎこ セリー はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか なた	牛乳 にんじん チンゲンサイ	キャベツ なら ねぎ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	617 22.4 17.0 2.2
8 月	クロワッサン	牛乳 スパニッシュオムレツ こんにやくと海藻のサラダ こんさいわふう 根菜の和風スパゲッティ	フォーク	パン じゃがいも スパゲッティ	あぶら ドレッシング	たまご ベーコン	牛乳 チーズ かいそう	にんじん ごまつな れんこん ごぼう にんにく	638 21.6 29.1 2.6
9 火	わかめごはん	牛乳 ししゃもフリッター (2) 群馬の郷土料理 「呉汁」 しらたきのごまあえ 呉汁	はし	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	ししゃも だいず とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな しらたき キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	644 23.6 23.0 3.2
10 水	こめっこぼん	牛乳 わかどり 若鶏のトマトソースかけ ジャーマンポテト えびボールと野菜のスープ	スプーン フォーク	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン えびしんじょ	牛乳 にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ ほうさい だいこん コーン	588 29.2 22.9 2.9
11 木	むぎ 麦ごはん	牛乳 ポークカレー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツヨーグルトあえ	スプーン フォーク	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく まぐる	牛乳 ヨーグルト ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン もも パイン みかん	670 20.4 18.7 2.5
12 金	ごはん	牛乳 ほっけの塩こうじ焼き きり干し大根のカムカムあえ どさんこ汁 みかん ~北海道の味~「どさんこ汁」	はし	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら バター	ほっけ ぶたにく みそ	牛乳 にんじん ごまつな	きりほしだいこん もやし だいこん コーン たまねぎ ねぎ しょうが みかん	590 23.6 14.2 2.4
15 月	ラーメン	牛乳 ほう 棒ぎょうざ わかめサラダ たんたんめん 担々麺スープ	はし	ラーメン さとう こむぎこ	ごま ドレッシング ごまあぶら	ぶたにく とりにく なたと うにゅう みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ なら キャベツ きゅうり ほうさい もやし にんにく しょうが	587 26.4 18.4 3.7
16 火	ごはん	牛乳 あじフライソースかけ ひじき炒り煮 なめこ汁	はし	ごはん さとう	あぶら	あじ あぶらあげ だいず どうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こんにやく なめこ だいこん ねぎ	622 26.5 20.1 2.5
17 水	ごはん	牛乳 にしよく 二色そばろ ちぐさ 干草あえ ~郷土料理~ 「のっぺい汁」 のっぺい汁	はし スプーン	ごはん さとう さといも かたくりこ	あぶら	ぶたにく だいず たまご ちくわ とうふ	牛乳 ほうれん草 にんじん	もやし コーン しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ	600 25.6 17.4 2.4
18 木	ゆめロール	牛乳 まえばし 前橋メンチカツソースかけ ほうさい 白菜のクリームシチュー みかん	スプーン フォーク	パン じゃがいも	あぶら バター	メンチカツ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうさい たまねぎ コーン マッシュルーム みかん	745 23.0 30.3 3.0
19 金	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 キャベツと水菜のあさづけ すいとん 群馬の郷土料理「すいとん」	はし	ごはん すいとん さといも	ごま	さば みそ	牛乳 みずな にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	642 24.9 17.3 2.6
22 月	せきはん 赤飯(ごま塩)	牛乳 だし巻きたまご ほうれん草のおかかあえ とんとんじる tonton汁  行事食	はし	せきはん すいとん じゃがいも	ごま バター	たまご かつおぶし ぶたにく どうふ あぶらあげ ミートボール みそ	牛乳 ほうれん草 にんじん	もやし こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ えのきたけ しょうが	607 25.5 18.4 3.5
24 水	ぶどうパン	牛乳 くりのコロケ チーズサラダ ポトフ	スプーン フォーク	パン コロケ じゃがいも	くり あぶら ドレッシング	ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん きゅうり コーン たまねぎ ほうさい だいこん	683 19.5 26.5 2.7
25 木	ごはん	牛乳 わかどり 若鶏のからあげ (2) くきわかめのきんぴら とうや豆腐 高野豆腐のみそ汁	はし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	とりにく こうや豆腐 あぶらあげ みそ	牛乳 きわかめ	にんじん ごまつな ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	654 30.6 22.2 3.2
26 金	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	牛乳 さけの塩焼き ほうさい 白菜のあさづけ おでん	はし	ごはん さとう	ごま	さけ あげボール ちくわ うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん ほうさい きゅうり だいこん こんにやく	615 30.2 17.2 2.7
29 月	せわ 背割り コッペパン	牛乳 ウイナーケチャップソースかけ (2) あんじん 杏仁とマンゴープリンあえ 焼きそば	スプーン フォーク	パン さとう やきそばめん あんにと豆腐 マンゴープリン	あぶら	ウイナー ぶたにく	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ もやし もも	705 25.5 28.6 2.7
30 火	ごはん	牛乳 かんぱちのカツ (2) キムチ和え すき焼き煮  ぐんま・すきやきの日	はし	ごはん さとう	あぶら	かんぱち ぶたにく どうふ	牛乳	にんじん だいこん きゅうり ねぎ ほうさい しめじ しらたき	637 23.7 20.9 2.2

行事食 ~「勤労感謝の日」~

- 赤飯(ごま塩) 牛乳
- だし巻きたまご
- ほうれん草のおかかあえ

【今月の前橋産の食材】

- アンダーラインのひいてあるやさい
- 「tonton汁」と「すき焼き煮」のぶたにく
- 「若鶏のトマトソースかけ」のとりにく
- すべてのお米



☆()の数はもりつけ数です。

月平均栄養量

639
25.0
21.5
2.9

11月29日
ぐんま・
すきやきの日



【11月給食費口座振替日】
11月30日(火)