

日曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります。		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(%) えんぶん(g)		
				おもにエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとなる食品 (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる食品 (みどり)				
1 月	はつがげんまい 養芽玄米ごはん	牛乳 あかうおにつ 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 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 にんじん	ごはん 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	
2 火	うどん	牛乳 かみかみかきあげ チンゲン菜のあさづけ にく じり 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 なると	牛乳 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう キャベツ はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ	661 24.7 23.2 3.9	
4 木	ごはん	牛乳 にらまんじゅう 春雨サラダ 中華丼 アセロラミニゼリー	はし スプーン	ごはん さとう こむぎこ ゼリー はるさめ かたくりに	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか なると	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 しじょう しょうが にんにく	617 22.4 17.0 2.2	
5 金	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 はくさい コーン	675 28.7 30.7 3.8
8 月	ごはん	牛乳 ほっけの塩こうじ焼き きぼ だいこん 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 こまつな	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	
9 火	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 ドレッシング スパゲッティ	あぶら ドレッシング バター	たまご ベーコン	牛乳 チーズ かいそう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく だいこん きゅうり れんこん ごぼう にんにく	638 21.6 29.1 2.6
10 水	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 まぐろ	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
11 木	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 はくさい だいこん コーン	588 29.2 22.9 2.9	
12 金	わかめごはん	牛乳 ししやもフリッター (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 さいとも	あぶら ごま	ししやも だいず とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	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
15 月	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 さいとも	ごま	さば みそ	牛乳 にんじん こまつな	みずな だいこん ねぎ しいたけ	642 24.9 17.3 2.6	
16 火	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 なると とうにゅう みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり はくさい もやし にんにく しょうが	587 26.4 18.4 3.7
17 水	ゆめロール	牛乳 まえばし 前橋メンチカツソースかけ はくさい 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	はくさい たまねぎ コーン マッシュルーム みかん	745 23.0 30.3 3.0
18 木	ごはん	牛乳 にしよ 二色そばろ ちぐさ 千草あえ ～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 さいとも かたくりに	あぶら	ぶたにく だいず たまご ちくわ とうふ	牛乳 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	
19 金	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 とうふ 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
22 月	ぶどうパン	牛乳 くりのコロケッ チーズサラダ ポトフ	スプーン フォーク	パン コロケッ じゃがいも	くり あぶら ドレッシング	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	ぶどう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい だいこん	683 19.5 26.5 2.7
24 水	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 とうふ あぶらあげ ミートボール みそ	牛乳 にんじん	ほうれん草 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	
25 木	はつがげんまい 養芽玄米ごはん	牛乳 さけの塩焼き はくさい 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	はくさい きゅうり だいこん こんにやく	615 30.2 17.2 2.7
26 金	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 かたくりに 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 くきわかめ	にんじん ごぼう こんにやく こまつな だいこん ねぎ	654 30.6 22.2 3.2	
29 月	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 とうふ	牛乳 にんじん	だいこん きゅうり ねぎ はくさい しめじ しらたき	637 23.7 20.9 2.2	
30 火	せわ 背割り あんぱん コッペパン	牛乳 ウインナーケチャップソースかけ (2) あんぱん 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 あんぱんとうふ マンゴープリン	あぶら	ウインナー 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 3.1	

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。
 11月29日
 ぐんま・
 すきやきの日



月平均栄養量

【11月給食費口座振替日】
 11月30日(火)

639
25.0
21.5
2.9