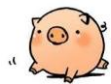


日曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります。		はし スプーン フォーク	食品のはたらき				えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(g)	
				おもにエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとなる食品 (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる食品 (みどり)			
1月	はつがげんまい 糲芽玄米ごはん	牛乳 あかうおにつ 赤魚の煮付け 上州きんぴら さつまいものみそ汁	はし	ごはん さとう さつまも	ごま あぶら	あかうお さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 にんじん	ごはん こんにやく 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 じる 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	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 にんじん	ブロッコリー 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 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	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 にんじん	ブロッコリー 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 じる 呉汁	はし	ごはん さとう さといも	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 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 さといも	ごま	さば みそ	牛乳 みずな にんじん こまつな	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
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 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 さといも かたくり	あぶら	ぶたにく だいず たまご ちくわ とうふ	牛乳 ほうねん草 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
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 くりのコロック チーズサラダ ポトフ	スプーン フォーク	パン コロック 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 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
25木	はつがげんまい 糲芽玄米ごはん	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 こうや豆腐 高野豆腐のみそ汁	はし	ごはん かたくり 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 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 杏に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 あんぱんどうふ 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
								639 25.0 21.5 2.9	

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)