



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	食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぶん(g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
1	月	発芽玄米ごはん	牛乳 赤魚の煮付け 上州きんぴら さつまいものみそ汁	はし	あかうさつ まあげ とうふ みそ あぶらあげ	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	ごはん さとう さつまいも	ごま あぶら	754 29.7 15.5 3.0
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 肉うどん汁	はし	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	うどん こむぎこ	あぶら	843 30.3 26.8 4.8
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	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 にら 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	ごはん さとう こむぎこ ゼリー ほろさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	813 28.5 22.2 2.8
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	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	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	838 34.5 36.3 4.4
8	月	ごはん	牛乳 ほっけの塩こうじ焼き 切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	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	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら バター	731 28.2 15.8 2.8
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 根菜の和風スパゲッティ	フォーク	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	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	768 25.2 34.8 3.1
10	水	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	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	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	838 24.5 21.0 3.0
11	木	こめっこばん	牛乳 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	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	パン さとう じゃがいも	あぶら	745 37.1 28.2 3.7
12	金	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 しらすのたまごあえ 呉汁 「呉汁」	はし	ししゃも だいず とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しらす キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さいとも	あぶら ごま	773 27.1 24.0 3.8
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	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	ごはん すいとん さいとも	ごま	824 31.3 20.8 3.1
16	火	ラーメン	牛乳 棒ぎょうざ わかめサラダ 担々麺スープ グレープゼリー	はし	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	ラーメン こむぎこ さとう ゼリー	ごま ドレッシング ごまあぶら	808 34.1 21.0 4.7
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	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	パン じゃがいも	あぶら バター	937 28.6 37.8 3.8
18	木	ごはん	牛乳 二色そばろ 干草あえ ~郷土料理~ のっぺい汁 味付け小魚 「のっぺい汁」	はし スプーン	ぶたにく だいず とうふ たまご ちくわ	牛乳 ごぎかな	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	ごはん さとう すいとん かたくりこ	あぶら	775 35.3 20.0 3.3
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	あじ だいず あぶらあげ 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	ごはん さとう	あぶら	773 31.4 22.7 3.1
22	月	ぶどうパン	牛乳 くりのコロッケ チーズサラダ ポトフ	スプーン フォーク	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	パン コロッケ じゃがいも	くり あぶら ドレッシング	866 23.1 31.0 3.3
24	水	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 tonton汁 行事食	はし	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	せきはん すいとん じゃがいも	ごま バター	756 30.3 20.6 3.9
25	木	発芽玄米ごはん	牛乳 さけの塩焼き 白菜のあさづけ おでん	はし	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	ごはん さとう	ごま	776 36.8 19.8 3.1
26	金	ごはん	牛乳 若鶏のからあげ(2) ぐんま・すきやきの日 くきわかめのきんぴら 高野豆腐のみそ汁	はし	とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	829 38.0 26.5 4.0
29	月	ごはん	牛乳 かんばちのカツ(2) キムチ和え すき焼き煮	はし	かんばち 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 しらす	ごはん さとう	あぶら	765 27.1 21.9 2.7
30	火	背割り コッペパン	牛乳 ウインナーケチャップソースかけ(2) 杏仁とマンゴープリンあえ 焼きそば	スプーン フォーク	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	パン さとう やきそばめん あんにとろろ マンゴープリン	あぶら	911 32.8 37.2 4.1

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。

月平均栄養量

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)

806
30.7
25.2
3.5