



～今月の給食目標：食事のあいさつをきちんとしよう～

令和6年度

安中市立安中小学校（給食回数20回）

日	主食	のみのもの	主菜・副菜・デザート	きいろ		あか		みどり		13才 - [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
				ねつやちからになる	ちやにくになる	からだのちようしをとのえる							
						色のこいやさい	そのほかのやさい・くだもの						
1 金	ごはん	ぎゅうにゅう	生揚げのそぼろ煮 小松菜のごまあえ	ごはん さんおんとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ ほししいたけ もやし きゃべつ	601	25.3	20.4	1.3		
5 火	ごはん (安中米)	ジョア ストロ ペリー	マーボー豆腐 野菜の中華あえ	ごはん さんおんとう かたくりこ サラダあぶら ごま	ジョア とうふ ぶたにく	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく ただけの ほししいたけ	589	25.5	12.2	2.3		
6 水	五目うどん かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう	ちくわの磯辺揚げ かいそうサラダ	うどん こむぎこ サラダあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あおのり かいそう	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ えのきだけ きゃべつ きゅうり れもんかじゅう	609	25.3	19.3	3.3		
7 木	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	豚キムチどん(真) はるさめサラダ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら さんおんとう かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にら にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ	654	28.1	16.5	2.6		
8 金	ごはん	ぎゅうにゅう	大根と鶏肉のうま煮 五目野菜の肉だんご おひたし ふりかけ	ごはん さいいも さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ かつおぶし	にんじん こまつな	だいこん もやし こぼろ たまねぎ キャベツ	592	26.5	13.9	2.9		
11 月	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ ツナサラダ	コッパン サラダあぶら グラニューとう さんおんとう ビーフン かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん ちんげんさい	ほししいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ レモンかじゅう	592	23.1	21.9	2.7		
12 火	チキンカレー (麦ごはん)	ぎゅうにゅう	小魚サラダ	むぎごはん じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム しらす	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	634	22.9	17.7	2.2		
13 水	ロールパン きのこスパゲッティー	ぎゅうにゅう	シーザーサラダ	ロールパン スパゲッティ クルトン ドレッシング	ぎゅうにゅう パンコン ツナ	にんじん	たまねぎ えりんぎ しめじ えのきだけ まっしゅる一む にんにく	640	22.6	25.9	2.3		
14 木	ごはん (安中米)	ジョア プレーン	さばのみそ煮 塩こんぶあえ けんちん汁	ごはん さいいも ごまあぶら	ジョア さば こんぶ とうふ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	579	23.9	12.9	2.3		
15 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのおろしねぎソース 小松菜サラダ えのきと油揚げのみそ汁	ごはん さんおんとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ わかめ	こまつな	キャベツ にんにく きゅうり えのきだけ だいこん しょうしょうねぎ	611	26.2	20.0	2.7		
18 月	コッパンパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ だいこんサラダ	コッパン じゃがいも サラダあぶら さんおんとう いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく いまいす ツナ	にんじんトマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ だいこん きゅうり	592	26.1	19.7	1.9		
19 火	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	豚肉の梅ソースあえ 三色ナムル 豚汁	ごはん うめジャム さいいも さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ちんげんさい	ごんにやく ごぼう もやし だいこん ねぎ	656	30.7	22.5	2.4		
20 水	せわりパン 焼きそば	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ	コッパン ちゅうかめん サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう きゅうり	616	24.6	22.3	2.8		
21 木	ごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	さんまのかば焼き 磯あえ かみなり汁	ごはん さらだあぶら さんおんとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま とうふ のり	にんじん ちんげんさい	ごんにやく ごぼう だいこん ねぎ もやし キャベツ	623	23.4	33.7	2.0		
22 金	ごはん	ぎゅうにゅう	筑前煮 群馬のなっとう ごまマヨネーズあえ	ごはん さいいも さんおんとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく いとがまほこ なっとう	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ キャベツ とうもろこし	667	26.5	22.7	2.2		
25 月	ロールパン	ぎゅうにゅう	カレーワンタンスープ コーンサラダ	ロールパン ワンタン サラダあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	623	23.3	24.9	2.9		
26 火	さつまいもごはん (安中米)	ぎゅうにゅう	かみかみあえ すいとん	なめし さつまいも ごまあぶら さいいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり	653	24.6	13.8	2.8		
27 水	ゆめロール	ぎゅうにゅう	クリームシチュー いかくんサラダ	ゆめロール じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく パンコン いか	にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん きゅうり セロリ	614	23.9	24.0	2.0		
28 木	ごはん (安中米)	ジョア マス カット	とりのから揚げ ひじきのピリッと漬け みそ汁	ごはん かたくりこ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま	ジョア とりにく ほしひじき あぶらあげ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	602	25.1	16.6	2.7		
29 金	ごはん	ぎゅうにゅう	すき焼き煮 小松菜サラダ	ごはん さんおんとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	にんじん こまつな	しょうしょうねぎ ほくさい えのきだけ きゅうり キャベツ れもんかじゅう	589	24.5	18.6	1.9		

※材料の都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産物(太字)



11月分の給食費の引き落としは、11月25日(月)です。口座の確認をお願いします。

安中米
とうふ(群馬県産大豆使用)
JA:上州ねぎ、長ねぎ
安織:さいいも、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな

★11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」献立です。
群馬県産の食材をたくさん使って作る予定です。

平均値	617	25.1	20.0	2.4
目標値	650	27.5	18.5	2.0

