



11月 予定献立表 (20回)



日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海 藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂					
★は、かみかみメニューです。													
1	水	背割りパン ★はさんで食べよう★	牛乳 クリスピーチキン トマトスープ コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	根生姜 コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 片 栗粉 マカロニ	油 ごま油 オリーブ油	819	33.7	32.9	3.0
2	木	とりめし (麦ごはん) ★群馬県★	牛乳 前橋ton-ton汁 ごまマヨネーズ和え	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう たまねぎ 大根 しめじ キャベツ こんにゃく 下仁田ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも すいとん(小麦 粉)	バター マヨネーズ ごま	847	28.4	25.0	3.1
6	月	コッパパン ブルーベリー ★給食残量調査11月6日(月)↓11月10日(金)	牛乳 ★ボークビーンズ ★アーモンドサラダ みかん	豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり みかん	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド オリーブ油	818	35.2	28.2	2.9
7	火	豚丼(ごはん) ★揚げパン★	牛乳 ★小松菜サラダ りんご	豚肉 なると ツナ	牛乳	小松菜	生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ りんご しらたき 下仁田ねぎ	ごはん 砂糖	油 オリーブ油	807	31.0	30.2	2.1
8	水	ココア揚げパン	牛乳 ラビオリスープ イタリアンサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	油 オリーブ油	809	27.3	30.5	3.2
9	木	ごはん	牛乳 ルバーク・デミグラス たぬき汁 ★ごぼうサラダ	油揚げ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう 生姜 えのき草 きゅうり こんにゃく 下仁田ねぎ	ごはん 砂糖	ごま油 マヨネーズ	835	27.7	29.9	2.6
10	金	発芽玄米ごはん	牛乳 ボークカレー ★かみかみ和え デザート(食べるヤクルト)	豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 生姜 にんにく だいこん きゅうり	発芽米ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 小麦粉	833	29.9	25.4	2.8
13	月	ゆめロール ★群馬県★	牛乳 すいとん 厚焼き玉子 ★ひじきのピリッとサラダ みかん	豚肉 卵 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	大根 しいたけ きゅうり キャベツ みかん 下仁田ねぎ	パン 砂糖 すいとん(小麦粉) さといも	ごま油 ごま	835	35.8	24.7	3.1
14	火	ごはん ★地場産メニュー★	牛乳 豚肉の秋間の梅みそソース ★けんちん汁 小松菜のごまあじ ★群馬県★	豚肉 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ もやしりんご	ごはん 砂糖 さといも	ごま油 ごま	815	33.6	23.7	3.1
15	水	ごま味うどん (P.うどん) ゆめロール ★地場産メニュー★	牛乳 ★さつまいもと小魚の揚げ煮 磯和え	鶏肉 大豆 小魚	牛乳 のり 小魚	にんじん チンゲン菜	しめじ たまねぎ しいたけもやし 白菜 下仁田ねぎ	パン 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	848	35.8	25.3	3.1
16	木	麦ごはん ★カルピックパ★	牛乳 鯖の味噌煮 ★上州きんぴら 田舎汁 ヨーグルト	さば みそ 豚肉 豆腐 ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	ごぼうこんにゃく 大根 下仁田ねぎ	麦ごはん 砂糖 さといも	ごま ごま油	851	35.3	27.8	3.2
17	金	麦ごはん	牛乳 カルピススープ ナムル りんご ★韓国★	牛肉 卵 みそ	牛乳 のり	にんじん にら	白菜 大根 下仁田ねぎ 生姜 にんにく しいたけ きゅうり もやし キャベツ みかん	安曇米 砂糖	ごま油	802	23.4	27.3	2.8
20	月	ミルクパン	牛乳 チキンときのこのトマト ニョッキ シーザーサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ニョッキ クルトン	ごま油 マヨネーズ ドレッシング	807	30.9	28.9	2.9
21	火	麦ごはん	牛乳 餃子(2個) 肉味噌キャベツ ビーフンスープ	焼き餃子 豚肉 みそ 卵 なると	牛乳	ピーマン にんじん にら	生姜 にんにく キャベツ しいたけ 下仁田ねぎ	麦ごはん 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま油	811	28.4	22.3	2.9
22	水	味噌ラーメン	牛乳 キムチ マラーカオ ミゼリ(りんご・ぶどう) ★中国★	豚肉 みそ 焼豚 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	上州ねぎ もやし だいこん はくさい ぶどう りんご	中華麺 砂糖 マラーカオ ゼリー	油 ごま油	801	29.4	20.9	3.2
24	金	ごはん	牛乳 ★さんまの蒲焼き ★磯煮 せんべい汁 ★青森県★	さんま 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん まいたけ ごぼう 白菜 じゃ 上州ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉 せんべい	油 ごま	846	30.1	31.4	3.1
27	月	背割りパン ★はさんで食べよう★	牛乳 五目焼きそば フルーツのクリームあえ	豚肉 いか	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ 梨 桃 みかん バイ りんご	パン 中華麺 砂糖	油	809	29.8	28.6	2.6
28	火	麦ごはん ★すき焼き給食★	牛乳 ★すき焼き煮 梅の香りサラダ ★群馬県★	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	白菜 大根 下仁田ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎこんにゃく 秋間の梅	麦ごはん 砂糖	ごま油 ごま オリーブ油	823	24.8	32.3	2.3
29	水	コッパパン	牛乳 スパゲッティミートソース ★いかくんサラダ チーズ	豚肉 いかくん製	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ 生姜 にんにく だいこん きゅうり セロリ	パン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブ油	830	36.4	28.7	3.3
30	木	ごはん ★群馬県★	牛乳 ★ぐんまのなっとう 肉じゃが ごまマヨネーズ和え	納豆 豚肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ 白菜 しらたき コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	824	34.3	30.1	2.5
									期間平均	825	31.1	27.7	2.9
									基準値	830	34.0	23.5	2.5

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。

※給食費無料化対象外の人の給食費引き落としは11月27日(月)です。

★学校HPに給食を紹介しています★



※安中市内産食材を使用しています。

ごはん・上州ねぎ・下仁田ねぎ・白菜・大根・にんじん・さといも
梅(太字)が、JA・安中総合学園高校・秋間梅林 から届きます。

