



# 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 いち類 砂糖	6群 油脂					
1	金	豚丼(ごはん) 牛乳 茎わかめのサラダ	豚肉 みそ	ツナ なると	牛乳 茎わかめ	にんじん	生姜 たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖	ごま油	825	31.8	30.4	3.0
5	火	麦ごはん 牛乳 きのこストロガノフ マカロニサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しめじ トマト マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 マカロニ	油 バター	816	24.9	30.5	2.7	
6	水	★あげパン★ ココア揚げパン 牛乳 ABCマカロニスープ チップスサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 揚げ油	800	25.9	28.6	2.8	
7	木	★2年生考案メニュー★ ごはん 牛乳 肉団子(2こ) 磯煮 さつまい	鶏肉・豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ コーン こんにゃく	ごはん 砂糖 さつまいも	ごま油 油	805	28.8	21.9	2.9	
8	金	ごはん のりふりかけ 牛乳 肉じゃが ツナサラダ	豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳 のり	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	油	838	30.1	31.8	2.2	
11	月	ゆめロール 牛乳 ずいどん ひじきのピリッとサラダ みかん	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ししいたけ きゅうり キャベツ みかん	パン 砂糖 ずいどん さといも	ごま油 ごま	823	30.8	25.1	3.1	
12	火	★2年生考案メニュー★ 麦ごはん 牛乳 カルピススープ ナムル ヨーグルト	豚肉 卵 みそ	牛乳 こんぶ のり ヨーグルト	にんじん にら 小松菜	白菜 大根 ねぎ 生姜 にんにく ししいたけ もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖	ごま油 ごま	820	25.7	28.8	2.9	
13	水	ゆめロール 牛乳 おきりこみ さつまいも 小魚の揚げ煮 りんご	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 小魚 こんぶ	にんじん	だいこん しめじ 上州ねぎ ししいたけ りんご	パン うどん さといも さつまいも 砂糖	油 ごま	789	26.4	26.1	2.5	
14	木	麦ごはん 牛乳 くんまちゃん厚焼き卵 上州きんぴら tonton汁	卵 豚肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく ごぼう たまねぎ だいこん 生姜 上州ねぎ しめじ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま ごま油 バター	823	27.6	20.4	2.9	
15	金	ごはん 牛乳 豚肉の秋間の梅ソース ごまマヨネーズ和え とあし汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ おくら にんじん	なす ねぎ ししいたけ はくさい 上州ねぎ もやし コーン	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	819	31.9	29.5	2.7	
18	月	★2年生考案メニュー★ 背割りパン 牛乳 焼きそば 杏仁フルーツ	豚肉	牛乳 生クリーム のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ししいたけ みかん パイン	パン やきそば麺	油	822	29.5	20.3	2.9	
19	火	★はさんで食べよう★ ごはん 牛乳 くんまの納豆 ちゃんこ鍋 小魚サラダ	納豆 鶏肉 ホタテ	牛乳	にんじん ごまつな	はくさい しめじ 上州ねぎ もやし たまねぎ キャベツ コーン	ごはん 砂糖 餅 じゃがいも	ごま油 揚げ油	807	37.3	18.0	2.2	
20	水	カレーうどん (Pうどん) 牛乳 磯和え さつまポテト	豚肉	牛乳 のり	にんじん カブツ菜	たまねぎ 上州ねぎ もやし キャベツ	うどん 小麦粉 さといも さつまいも	油 ごま油	807	24.9	28.8	3.1	
21	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグの薬味ソース 白菜の浅漬け こしね汁 チーズ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	だいこん 生姜 ししいたけ ねぎ ごぼう はくさい きゅうり こんにゃく	麦ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油	826	33.3	30.8	3.2	
22	金	★2年生考案メニュー★ ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの塩昆布バター炒め 胡麻和え 田舎汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん カブツ菜	生姜 上州ねぎ キャベツ もやし しめじ ししいたけ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 すいとん	油 バター ごま	820	36.7	25.9	3.2	
25	月	★イタリア★ コッペパン アルペリッツァ 牛乳 鶏肉とときのこのトリニョッキ イタリアンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト	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	オリーブ 油	817	32.5	27.8	3.1	
26	火	★2年生考案メニュー★ 麦ごはん 牛乳 くんまの和風カレー かみかみ和え	豚肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 上州ねぎ 大根 ごぼう だいこん きゅうり	麦ごはん 砂糖 さといも	油 ごま油	806	27.2	23.1	3.0	
27	水	★2年生考案メニュー★ コッペパン ソフトチーズ シヨア たらこスパゲッティ 小松菜サラダ	たらこ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり レモン	パン 砂糖 スパゲッティ	オリーブ 油	791	31.0	27.4	3.1	
28	木	★2年生考案メニュー★ ごはん 牛乳 すき焼き煮 秋間の梅の香りサラダ	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	はくさい ししいたけ だいこん きゅうり しらたき 下に田ねぎ 秋間の梅	ごはん 砂糖	ごま油 ごま 揚げ油	806	24.7	32.1	2.0	
29	金	★2年生考案メニュー★ 発芽玄米ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 胡麻和え 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	カブツ菜 にんじん	もやし だいこん 上州ねぎ ごぼう こんにゃく	発芽玄米ごはん 砂糖 さといも	油 ごま	844	33.1	33.8	2.7	
								期間平均	815	29.7	27.1	2.8	
								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。  
※給食費無化対象外の人の給食費引き落としは11月25日(月)



★学校HPに給食を紹介しています★

★生徒が考えたメニューが登場!!★  
1学期・2学年家庭科授業で給食の献立について考えました。詳細はHP。給食紹介にて。

※今月の安中市内産食材  
ごはん・上州ねぎ・下に田ねぎ・ねぎ・梅・さといも・にんじん・小松菜・だいこん が  
JA・安中総合学園・秋間梅林 から届きます。

11月11日(月)～15日(金) 給食の残量調査があります。

二中の給食でも、11月は地産産食材(群馬県産・安中市内産)をたくさん使用しています。