

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I補料 [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	
			血や肉をつくるもの あか	力や体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり				
1	金	ごはん	ぶたにくとだいずのみそにかんこくふうのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず やきのり	こめ こんにゃく じゃがいも サラダゆ さとう ドレッシング	にんじん えだまめ ごぼう しょうが きゃべつ きゅうり	596	24.7	21.1
5	火	ちゅうかふう まぜごはん	アーモンドサラダ ぎょうざスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ	こめ ごまあぶら さとう アーモンド サラダゆ びーふん	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ びーまん きゃべつ きゅうり はくさい いら えのきたけ	573	19.2	18.9
6	水	カレーうどん (パックめん)	さつまいもと こざかなのあげに	とりにく ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ	うどん じゃがいも カレールー サラダゆ さつまいも さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	598	25.4	19.5
7	木	わかめごはん	ほっけのフライ ポイルキャベツ さといもとだいこんの みそしる	わかめ ぎゅうにゅう ほっけ とうふ	こめ サラダゆ さといも	きゃべつ にんじん だいこん えのきたけ	569	22.0	17.5
8	金	ごはん	ぶたどんのぐ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ しらたき さとう ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ えだまめ こまつな きりほしだいこん	573	25.0	19.4
11	月	こめっこぱん	きのコストロガノフ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン サラダゆ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ しいたけ にんにく トマトみずに ぶるっこりー きゃべつ きゅうり コーン	601	24.8	26.1
12	火	ごはん	ぶたにくのうめみそかけ じょうしゅうきんぴら からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく ちくわ	こめ さとう しらたき ごま サラダゆ	うめじゃむ ごぼう にんじん ちんげんさい きゃべつ もやし	603	26.6	20.3
13	水	ゆめロール	すいとん ごもくたまごやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	パン すいとん さといも ごま さとう	にんじん ほししいたけ だいこん じょうしゅうねぎ こまつな もやし	608	29.7	22.3
14	木	たかさきどん	ぐんまのシュウマイ	ぶたにく ぎゅうにゅう しゅうまい	こめ かたくりこ ごまあぶら	ちんげんさい はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ じょうしゅうねぎ	613	20.3	25.7
15	金	ごはん	ぐんまのなっとう こしねじる ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ あぶらあげ ひじき とりにく	こめ こんにゃく じゃがいも サラダゆ さとう ごまあぶら ごま	ほししいたけ じょうしゅうねぎ ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ	596	24.2	19.2
18	月	コッペパン	ミートボールの トマトソースに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール かつおフレーク	パン さとう サラダゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ えだまめ だいこん きゅうり	594	25.4	25.3
19	火	ごはん	とりからあげの マーマレードソースかけ アーモンドあえ とおあしじる	ショア とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ サラダゆ さとう アーモンド ごまあぶら	しょうが マーマレードジャム ほうれんそう はくさい もやし かぼちゃ たまねぎ じょうしゅうねぎ しいたけ	651	24.2	18.9
20	水	きのこたっぷり スパゲッティ	ひじきサラダ こめこスイートポテト	ベーこん やきのり ぎゅうにゅう ひじき チーズ	スパゲッティ サラダゆ バター さとう マヨネーズ スイートポテト	じょうしゅうねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ えりんぎ にんにく きゃべつ きゅうり	574	19.7	25.2
21	木	ごはん	いわしかばやき くわわかめサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう いわし くわわかめ ハム なまあげ	こめ さとう ごまあぶら さといも こんにゃく	きゅうり きゃべつ にんじん だいこん ごぼう じょうしゅうねぎ	574	23.6	19.6
22	金	はつがげんまいいり ごはん	チキンカレー わふうはるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	こめ はつがげんまい じゃがいも カレールー サラダゆ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	599	20.3	18.2
25	月	コッペパン	しおやきそば おとうの ヨーグルトソースかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ヨーグルト なまクリーム	パン やきそばめん サラダゆ	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし いら にんにく ほししいたけ もも	574	21.5	20.7
26	火	ごはん	にくだんご おかかあえ マーボーじる	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	こまつな はくさい もやし にんじん じょうしゅうねぎ えりんぎ いら しょうが にんにく ほししいたけ	567	23.4	18.5
27	水	キャラメルきなこ あげパン	コーンサラダ ワントンスープ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	パン サラダゆ キャラメル さとう ワンタン	きゃべつ きゅうり コーン にんじん はくさい じょうしゅうねぎ	597	23.8	24.4
28	木	ごはん	だいこんととりにくのうまに ごまマヨネーズあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおフレーク ぶりかけ	こめ さといも こんにゃく さとう マヨネーズ ごま	にんじん だいこん こまつな きゃべつ コーン	619	22.7	23.4
29	金	むぎごはん	すきやきに いかくんサラダ ミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ いかくんせい	こめ しらたき さとう サラダゆ ゼリー	しもにたねぎ はくさい にんじん えのきたけ だいこん きゅうり せろり	578	23.1	19.1

群馬県産の食材をたくさんつかいます

県産小麦のパン

安総の新米

としょコラボ給食

本字は安中市内で栽培された食材です。

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます

- ※ 食材料購入の都合により献立内容に 多少の変更が生ずる場合もあります。
- ※ 11月の給食費の引き落としは 11月 25日(月)です。

ご入金には余裕をもってお願い致します。

☆☆ 11月29日は ぐんま・すきやきの日 ☆☆

ぐんまけん ひつよう 群馬県は「すきやき」に必要なすべての食材を県産でそろえることができる『すきやき自給率100%』の県です。

きゅうりつ けん 究極のおもてなし料理=すきやきを アピールする取り組みを行っています。

ぐんまけんさん しょうがい 群馬県産の食材を たくさんつかいます!! おたのしみに!



ランチセットは 清潔なものを まいにち わすれずに もってきてください。



期間平均	593	23.5	21.2
基準値	650	27.5	18.5

塩分 [g]	日	曜日	こんだてめい			
1.9	1	火	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	
2.7	2	水	ロールパン		ひじきスパゲッティ シーザーサラダ	
4.5	4	金	カレーピラフ		とりにくとマッシュルーム のドリアふう かいそうサラダ	
3.3	7	月	ソフトフランスパン		ミートボールの トマトソースに もものヨーグルトかけ	
1.9	8	火	ぶたどん		こまつなサラダ いよかんゼリー	
3.2	9	水	カレーうどん (パックめん)		まめのコロコロサラダ	
2.3	10	木	ごはん		ハンバーグの おろしソースかけ いそあえ いなかじる	
3.1	11	金	ごはん		ぶたにくとだいずのみそに ごまマヨネーズあえ	
1.7	14	月	コッペパン すいとん		きんぴらいたりたまごやき おひたし イチゴジャム	
2.8	15	火	たかさきどん		ぐんまのシュウマイ	群馬県産の食材をたくさんつかいます
2.4	16	水	ゆめロール		きのこストロガノフ ブロッコリーのサラダ	
2.9	17	木	ごはん		ぶたにくのみそかけ じょうしゅうきんぴら うめのかおりづけ	
2.0	18	金	ごはん		ぐんまのなっとう こしねじる ひじきのピリッとづけ	
3.2	21	月	パンズパン		やきそば だいこんサラダ	
2.5	22	火	キムタクごはん		ほうれんそうサラダ ピーフンスープ	
1.5	24	木	ごはん		さばのやくみソースかけ はくさいのあさづけ なめこじる	
3.1	25	金	はつがげんまい いりごはん		チキンカレー チーズサラダ ミルクココア	
2.6	28	月	ココアあげパン	牛乳	アーモンドサラダ にくだんごワントンスープ	
2.0	29	火	ごはん		すきやきに かみかみあえ 群馬県産うめゼリー	
1.9	30	水	せわりパン		スラッピージョー ツナサラダ ABCマカロニスープ	
2.6						
2.0						



