

日	曜日	献立	3つの食品群				「エネルギー」	たんぱく質	脂質	えんぶん	
			きいろ	あか	みどり						
			ちから・たいおん 力や体温に なるもの	からだ 体を つくるもの	からだのちょうしをよくするもの 緑黄色野菜	そのたの野菜果物					
1	金	なめし	かみなりじる シュウマイ おかかあえ	ごはん こんにゃく さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく おかか	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし	591	22.4	16.9	3.4
4	月	文化の日の振り替え休日									
5	火	きゅうきゅうカレー	にくだんごとまゆだまだんごのスー プ おうとうのヨーグルトかけ	すいとん かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ もも	654	21.3	30.8	3.2
6	水	きつねうどん	たいやき ごまあえ	たいやき めん ごま さとう	ショア とりにく なると あぶらあげ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しめじ もやし	538	24.1	10.0	4.2
7	木	ごはん	だいこんととりにくのうまに ツナサラダ ふりかけ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう なまあげ こんぶ ツナ とりにく	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり キャベツ	542	25.7	14.1	2.3
8	金	ごはん	ピピンバ わかめのからみスープ ピピンバナムル	ごはん ごま さとう しらたき ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ	にら チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ ごぼう もやし たまねぎ ねぎ	573	23.1	19.1	2.1
11	月	ゆめロール	ごぼうのブラウンシチュー ごまつなサラダ	パン じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム ツナ	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ しめじ レモン きゅうり キャベツ	621	22.6	26.5	2.8
12	火	ごはん	じょうしゅうぎょうざ えのきとあぶらあげのみそしる やさいのアーモンドあえ ふりかけ	ごはん じゃがいも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん	えのきだけ ねぎ もやし はくさい	628	23.4	19.4	2.5
13	水	ゆめロール	すいとん ごまマヨネーズあえ	すいとん さといも パン マヨネーズ さとう ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ	ごまつな	にんじん だいこん ねぎ しいたけ キャベツ コーン	606	22.4	24.5	2.9
14	木	ごぼうのシャキシャキどん	ほうれんそうとキャベツのサラダ	ごはん かたくりこ しらたき さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ハム	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ	627	27.1	21.0	2.0
15	金	安織の新米 ごはん	ぶたにくのごまがらめ じょうしゅうねぎとなめこのみそしる ブロッコリーのサラダ	ごはん ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	ブロッコリー パプリカ	なめこ ねぎ きゅうり	666	29.8	26.0	2.1
18	月	ココアあげパン	ポトフ フレンチサラダ	パン だいすゆ グラニューとう ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん いんげん パプリカ	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	616	22.0	25.5	2.7
19	火	はつがげんまいいりごはん	マーボードウフ はるさめサラダ	ごはん さとう ごま かたくりこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう 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 たけのこ きゅうり しいたけ キャベツ	635	26.6	19.9	2.4
20	水	ペペロンチーノ	とうにゅうプリンタルト おんやさいサラダ	スパゲティ オリーブゆ じゃがいも ドレッシング	ショア ベーコン	ピーマン かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ	531	16.1	18.1	2.0
21	木	ごはん	けんちんじる さんまのかばやき そくせきつけ	さといも ごま こんにゃく だいすゆ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ さんま	にんじん	だいこん ごぼう きゅうり キャベツ しょうが	639	24.6	25.9	2.4
22	金	さつまいもごはん	かきたまじる かみかみあえ ヨーグルト	ごはん さとう さつまいも ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とうふ おかか とりにく ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	592	25.1	15.1	2.6
25	月	ロールパン	きのこのクリームニョッキ コールスローサラダ	パン ニョッキ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム	にんじん	しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり	678	20.5	33.3	2.9
26	火	ごはん	さけしょうゆづけフライ ぐたくさんみそしる からしあえ	ごはん サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さけ なまあげ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	572	27.0	15.8	2.0
27	水	せわりパン やきそば	かぼちゃのサラダ	パン めん サラダあぶら マヨネーズ さとう	ショア ぶたにく ハム チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	574	24.1	16.3	2.7
28	木	むぎごはん	チキンカレー クレープ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	691	23.8	21.2	2.1
29	金	群馬すきやきの日献立 むぎごはん	すきやきに まめのココロサラダ	ごはん じゃがいも しらたき さとう ごま さつまいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいす	にんじん さやいんげん	ねぎ はくさい	708	29.7	24.4	1.9
★ 太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。 ★ 給食費口座引き落とし日は、11月25日(月)です。 ★ 仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。							平均	614	24.1	21.2	2.6
							基準値	650	21.0	18.0	2.0

毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。