



11月よていこんだてひょう



令和6年度

給食回数20日 安中市立磯部小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの	カや体温になるもの					
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどん(具)こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると,ツナ	しょうが,たまねぎ,しらたき,グリーンピース,こまつな,きゅうり,キャベツ,レモン	ごはん,さとう,オリーフゆ	586	26.7	19.9	2.1	
5	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カルピススープさんしょくナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご	はくさい,キムチ,だいこん,にんじん,ねぎ,にら,しょうが,にんにく,しいたけ,チンゲンサイ,もやし	むぎ,ごはん,ごまあぶら,さとう	594	21.1	23.6	2.5	
6	水	バターロールごもくうどん(パックめん)	ジョア	ごぼうとれんこんのきんぴら	ジョア,とり,さつまあげ	にんじん,ねぎ,こまつな,ほししいたけ,えのきたけ,ごぼう,れんこん,こんにゃく	パン,うどん,あぶら,ごま,ごまあぶら,さとう	623	26.5	9.7	3.8	
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりのからあげいそあえなめこじる	ぎゅうにゅう,とり,く,とうふ,やきり	しょうが,にんにく,なめこ,ねぎ,チンゲンサイ,もやし,キャベツ,にんじん	ごはん,かたくり,あぶら,ごまあぶら	605	26.7	23.2	2.5	
8	金	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう	こがねにかみかみあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,ツナ	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,たけのこ,きりぼし,だいこん,きゅうり	ごはん,さつまいも,ごま,じゃがいも,さとう,ごまあぶら	593	24.4	19.7	2.2	
11	月	こめっこパン	ぎゅうにゅう	ごぼうのブラウンシチューグリーンサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく	ごぼう,たまねぎ,にんじん,しめじ,きゅうり,キャベツ	パン,じゃがいも,あぶら,さとう,オリーフゆ	586	24.9	24.7	2.7	
12	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あおさいりアジフライうめおかかあえぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう,アジ,フライ,とうふ,あぶらあげ	だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,うめ	ごはん,あぶら	602	25.4	20.0	2.4	
13	水	ゆめロールおきりこみ	ぎゅうにゅう	ほうれんそうサラダブルーベリージャム	ぎゅうにゅう,とり,あぶらあげ,たまご	にんじん,ねぎ,だいこん,しめじ,ほししいたけ,ほうれんそう,キャベツ,しょうが	パン,おきりこみめ,さといも,さとう,あぶら,ジャム	629	29.5	21.3	3.3	
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ちくぜんにぐんまのなっとうごまあえ	ぎゅうにゅう,とり,く,なっとう	にんじん,ごぼう,しいたけ,こんにゃく,こまつな,もやし	ごはん,さといも,さとう,あぶら,ごま	602	26.2	19.6	2.2	
15	金	ごはん(安総の新米)	ぎゅうにゅう	ぶたにくのうめみそかけはくさいのしおこんぶあえきのこけんちんじる	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ちくわ,とうふ,しおこんぶ	うめ,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しめじ,しいたけ,こんにゃく,はくさい,きゅうり	ごはん,さといも,ごまあぶら	586	28.9	19.9	2.3	
18	月	ミルクパン上州ねぎのスパゲティ	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ハム	にんにく,たまねぎ,たかのつめ,キャベツ,しめじ,ピーマン,あかピーマン,上州ねぎ,ごぼう,きゅうり,にんじん	パン,スパゲッティ,オリーフゆ,ごまあぶら	634	23.1	22.9	2.8	
19	火	ごはん	ジョア	マーボーどうふパンサンズー	ジョア,とうふ,ぶたにく,ハム,たまご	にんじん,ねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく,たけのこ,ほししいたけ,きゅうり	ごはん,さとう,かたくり,あぶら,はるさめ,ごまあぶら	587	27.7	15.0	2.5	
20	水	ツイストロールパン	ぎゅうにゅう	さつまいものクリームシチューカラフルサラダ	ぎゅうにゅう,とり,く	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,あかピーマン	パン,さつまいも,あぶら	606	25.5	21.6	2.1	
21	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんにごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,ピーマン,あかピーマン,こまつな,キャベツ,とうもろこし	ごはん,じゃがいも,さとう,あぶら,かたくり,ノンエッグマヨネーズ,ごま	601	20.6	20.3	2.8	
22	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレーこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう,とり,く,わかめ	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,アップルソース,こんにゃく,キャベツ,きゅうり	ごはん,じゃがいも,あぶら	587	23.5	18.8	2.8	
25	月	せわりコッペパンやきそば	ぎゅうにゅう	フルーツあんじん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あおのり	きゃべつ,たまねぎ,もやし,にんじん,ピーマン,ほししいたけ,みかん,パイン	パン,ちゅうかめん,あぶら	599	23.4	17.1	2.3	
26	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグアップルソースおひたしどさんこじる	ぎゅうにゅう,ぶたにく	アップルソース,にんじん,たまねぎ,とうもろこし,にんにく,しょうが,こまつな,もやし	ごはん,じゃがいも,バター,ごま	604	26.1	18.9	2.6	
27	水	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	ラビオリスープツナサラダ	ぎゅうにゅう,ラビオリ,ベーコン,ツナ	にんじん,キャベツ,たまねぎ,きゅうり,レモン	パン,あぶら,さとう	589	23.1	23.5	2.9	
28	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそにさんしょくづけこしねじる	ぎゅうにゅう,さば,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ	こんにゃく,しいたけ,ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,きゅうり	ごはん,さといも,あぶら,ごま	610	26.8	22.0	2.7	
29	金	ごはん	ぎゅうにゅう	すきやきにひじきのピリッとづけみかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,やきとうふ,ひじき,とり,く	にんじん,しもた,たまねぎ,はくさい,しらたき,しいたけ,きゅうり,キャベツ,みかん	ごはん,さとう,ごまあぶら,ごま	599	24.6	19.4	2.2	
								月平均	601	25.2	20.1	2.6
								基準値	650	27.5	18.5	2.0

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※11月分の給食費は11月25日(月)に引き落としになります。

磯部小学校ホームページ
給食室のページもぜひご覧ください◎



🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

2年生×つくし×図書×給食のスペシャルコラボ!!
磯部小の畑でとれた さつまいも をつかいます!

8日(金) さつまいもごはん
20日(水) さつまいものクリームシチュー
★8日は「おおきなおおきなおいも」の読み聞かせもあります。お楽しみに!

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

毎月19日はいただきますの日
食事は豊かな心と
体を強くします!

～ぐんまの食育～

11月の地場産物 (献立表下線の食材)

JA : 米, ねぎ, 上州ねぎ, 下仁田ねぎ
安総 : 米, さといも, にんじん, だいこん,
はくさい, 有機こまつな
秋間梅林 : カリカリ梅, 梅ジャム