

こんだてめい			おもなざいりょうめい						小学校	中学校	
日	曜	しゅしょく	おかず	あか		みどり		き		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
				からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる			
				1ぐん 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	2ぐん 牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3ぐん 緑黄色野菜 カロテン	4ぐん その他の野菜 きのこ・果物 ビタミンC・食物繊維	5ぐん 米・パン・めん 芋類・砂糖 炭水化物	6ぐん 油脂種実類 脂質		
4	火	ピビンバ (ごはん) ぎゅうにゅう	(にくそぼろ・ナムル) トックとわかめのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり だいこん ねぎ もやし えのきたけ	ごはん トック さとう	あぶら ごまあぶら ごま	606 21.8 17.5	779 26.7 20.3	
◎今年も太田市産の食材を使った「野菜のあまみたっぷり」のおいしいソースができました！											
5	水	せわりコッパン ぎゅうにゅう	ソースもまるごとおたやきそば カリカリじゃこサラダ オレンジ	ぶたにく かつおぶし わかめ	にんじん ちりめんじゃこ わかめ	きゅうり だいこん ねぎ キャベツ もやし オレンジ	パン さとう やきそばめん ※コンタミあり	あぶら ごまあぶら ごま	587 25.7 17.9	748 31.9 21.7	
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ひじきとツナのいろどりあえ ヨーグルト	とりにく ツナ	にんじん ひじき ヨーグルト	きゅうり たまねぎ もやし りんご	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	676 26.8 16.0	837 32.4 18.4	
7	金	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ ABCスープ	とりにく	にんじん ブロッコリー こまつな	きゅうり マッシュルーム キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも 初めにパンこ	あぶら ドレッシング	596 27.6 23.8	747 34.5 28.8	
10	月	う ん ど う か い ふ り か え き ゆ う じ つ (中学校は、お弁当の日となります。家庭より持参をお願いします。)									
11	火	ごはん ぎゅうにゅう	じょうしゅうシュウマイ マーボー豆腐 きゅうりのピリからあえ	ぶたにく みそ 豆腐	ぎゅうにゅう にんじん にら	きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま うーゆ	585 23.8 19.5	777 30.4 24.3	
12	水	ゆめロールパン ぎゅうにゅう	カレーふうみのちくわてん だいこんツナサラダ にこみうどん	ちくわ ツナ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	きゅうり だいこん ねぎ まいたけ おたのこめ こいりです。	パン こむぎこ うどん ※コンタミあり	あぶら ドレッシング	625 25.3 23.3	757 30.4 26.8	
13	木	チキンライス (ごはん) ぎゅうにゅう	(チキンライスのぐ) オムレツ オースムボタージュ みかん	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース みかん	ごはん さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	628 26.7 18.2	814 34.0 22.0	
◎ブロッコリーは、群馬県でたくさん作られている野菜の1つです。気温が下がる11月から本格的な出荷が始まります。太田市でもたくさん作られています。											
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく はなやさいサラダ みそワントンスープ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ にら	にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ キャベツ コーン もやし はくさい	パン ワンタン さとう	ごまあぶら ドレッシング	653 27.1 19.0	791 32.5 22.4	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさいきょうやき しらたきのスタミナいため おたやさいのみそしる	さば とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん にら こまつな	だいこん ねぎ キャベツ しいたけ	ごはん しらたき さとう	あぶら ごまあぶら	650 26.5 15.0	790 32.3 17.3	
18	火	キムタクごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(キムタクごはんのぐ) さといもとえだまめのうまに すいとん	ぶたにく とりにく なまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん	なす だいこん ねぎ キムチ たくあん しいたけ えだまめ まいたけ	ごはん さとう さといも すいとん ※コンタミあり	あぶら ごまあぶら	601 27.1 18.0	789 33.9 21.3	
19	水	シュガーあげパン ぎゅうにゅう	とりにくのスパイスソースに いろどりだんごスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン トマト	キャベツ ねぎ たまねぎ えだまめ コーン はくさい	パン グレイプフルーツ はるさめ パコてんぷん	あぶら	622 27.6 21.3	760 33.5 25.3	
20	木	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが こまつなサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こまつな	にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ しいたけ コーン レモン	ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら	619 22.4 16.3	750 26.7 19.0	
21	金	しゃくパン くろまめきなこクリーム ぎゅうにゅう	チキンとマカロニのクリームに プチプチサラダ	とりにく たまご みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまめ かいそうめん チーズ だっしゅんにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン きなこクリーム マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	613 27.0 23.5	747 33.1 26.7	
24	月	き ん ろ う か ん し ゃ の ひ ふ り か え き ゆ う じ つ									
◎11月24日は、「和食の日」です。世界に認められた「和食」文化について見直しましょう！											
25	火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのさんがやき れんこんのきんぴら とんじる	あじ みそ ちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ れんこん	ごはん かたくりこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	621 26.8 19.4	810 34.4 24	
26	水	ココアパン ぎゅうにゅう	シーフードスパゲティ ツナサラダ オレンジ	ベーコン いか あさり ツナ	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ コーン マッシュルーム オレンジ	パン スパゲティ さとう	オリーブオイル あぶら	615 26.4 21.1	784 32.7 25.8	
◎11月29日は、「くまますきやきの日」。群馬県は、肉・しいたけ・ねぎなどすき焼きの食材が県内で全て揃う「すき焼き自給率100%」の県です！											
27	木	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきふう たまごまき ごまみそあえ	たまご みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ えのきたけ はくさい	ごはん しらたき さとう	あぶら ごま	641 32.3 22.7	821 39.9 27.1	
28	金	パーカーハウス ぎゅうにゅう	しろみざかなフライトマトソースかけ リボンスープ フルーツのぶどうゼリーあえ	たら とりにく	ぎゅうにゅう にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ みかん パイン もも	パン さとう こむぎこ マカロニ ゼリー	あぶら	607 22.6 18.0	773 28.7 22.1	
※めん類は、そばのコンタミネーションのについて※印で表示してあります。(コンタミネーション:同じ工場内でアレルギーを使用していて、混入の可能性があること)									基準値 650	基準値 830	
○都合により、献立や材料が変更になることがあります。★太字の食材は、太田市産です。									27.0	34.0	
									18.0	23.0	