



11月献立表



日 曜	主 食	飲 み 物	献立名	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		一口メモ		
				1群 魚・肉・卵 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 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
4 火	ごはん	牛 乳	チーズタッカルビ じゃこサラダ 白菜のトロみスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	チーズ わかめ ちりめん 牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ 白菜 ねぎ 生姜 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	774 31.9 28.5	11月は、朝晩の冷え込みなど、気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温調整をしましょう。	
5 水	ごはん	牛 乳	さばの西京焼き あつあつ大根煮 鶏つみれ汁	鶏肉 鯖 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん こんにゃく 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖		744 33.0 19.6		
6 木	きな粉揚げパン	牛 乳	とんこつワンタンスープ ささみとわかめのレモンサラダ	鶏肉 豚肉 なると きな粉	わかめ 牛乳	にんじん にら 赤ピーマン	キャベツ もやし しなちく きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 わんたん	米油	805 31.5 31.5		
7 金	豚キムチご飯	牛 乳	(豚キムチご飯の具) 目玉焼き しお春雨スープ	豚肉 卵 鶏肉		にら ほうれん草	白菜 たまねぎ 大豆もやし ねぎ 大根 しめじ コーン	ごはん 砂糖 春雨	米油 ごま油 ごま	751 28.5 18.7		
2年生対象残量調査 11/10～14			※2年生の皆さん、いつもと片付け方が違うので注意して下さい。お願いします。									
10 月	ごはん	牛 乳	豚肉の南部焼き みそけんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 里芋	米油 ごま油	775 35.2 25.5	★残量調査 11/10～14の5日間、2年生を対象に給食の残量調査があります。残量調査をきっかけに苦手な食べ物にもチャレンジしてみましよう！	
11 火	こめっこパン	牛 乳	豚肉のワインソース煮 コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 さつまいも	米油	726 34.5 22.5		
12 水	ビビンバ	牛 乳	(ビビンバ・ナムル) 春雨サラダ 中華コンスープ	豚肉 かまぼこ		にんじん ほうれん草 コーン 生姜	たまねぎ ごぼう 豆もやし きゅうり キャベツ ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	米油 ごま油 ごま	722 27.3 22.5		
13 木	ゆめロール	牛 乳	太田米粉のカレーうどん 小松菜サラダ ブルーベリージャム	鶏肉 なると ツナ		にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ	パン うどん 砂糖 ジャム	米油	752 26.3 28.2		
14 金	ごはん	牛 乳	マーボー豆腐 太田の玉ねぎドレッシングサラダ チーズ	豚肉 豆腐 味噌	チーズ 牛乳	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	776 31.6 26.7	★ぐんま・すきやきの日 「ぐんま・すき焼きアクション」という活動があります。今年は11/29が土曜日なので11/28に「いい肉の日」にちなんで、すき焼き煮を提供します。	
★世界の料理 ベトナム★			※各自で具をフランスパンに挟んで食べてみて下さい。それが、バインミーというフィリピン料理です！									
17 月	バインミー (ソフトフランスパン)	牛 乳	(バインミーの具) ベトナム風揚げ春巻き フォースープ	豚肉 鶏肉 エビ いか	牛乳	にんじん わけぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ 生姜 にんにく ねぎ もやし	パン 砂糖 フォー	米油 ごま油	746 35.1 27.6		
18 火	ミルクパン	牛乳	ジャージャーうどん 煮玉子 アロエ入りヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 卵	ヨーグルト 牛乳		たまねぎ ねぎ 生姜 干しいたけ にんにく 桃 バイン アロエ	パン うどん 砂糖	ごま油	845 37.4 30.7		
19 水	ごはん	牛乳	かぼちゃのひき肉フライ 大豆の五目煮 さつまいものおみそ汁	豚肉 油揚げ 大豆水煮 さつま揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん さつまいも 砂糖	米油	829 26.5 23.7	★ぐんま・すきやきの日 「ぐんま・すき焼きアクション」という活動があります。今年は11/29が土曜日なので11/28に「いい肉の日」にちなんで、すき焼き煮を提供します。	
20 木	ナン	牛乳	キーマカレー チーズサラダ	豚肉 大豆水煮	チーズ 牛乳	ピーマン にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ りんご 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも	米油	738 28.9 32.6		
★和食の日献立★												
21 金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の梅肉和え せんべい汁	鮭 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 梅 しらたき ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖	米油	743 31.1 20.0		
25 火	横切り丸パン	牛乳	ベストサンド キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	ソーセージ ベーコン 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも	米油	740 29.0 29.7	★ぐんま・すきやきの日★	
26 水	ごはん	牛乳	おろしねぎだれハンバーグ ツナ入り大根サラダ きのこのクリームスープ	鶏肉 豚肉 ツナ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	大根 ねぎ しめじ しいたけ たもぎたけ まいたけ たまねぎ	ごはん さつまいも 砂糖	米油	810 24.1 16.3		
27 木	ココアパン	牛乳	ちゃんぽん しゅうまい 2個 プチプチサラダ	豚肉 いか かまぼこ	海藻 牛乳	にんじん	白菜 もやし ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	パン ちゃんぽん種	米油	758 31.7 24.6		
28 金	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 ごまみそ和え マンゴーアセロラゼリー	豚肉 焼き豆腐 味噌	牛乳	にんじん きゅうり 小松菜	ねぎ しらたき 白菜 えのき しいたけ キャベツ もやし	ごはん 砂糖 ゼリー	米油 ごま	775 30.2 20.2		

※都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。

※野菜類はすべて加熱してあります。

※太字野菜は、太田市産の野菜です。地域農家の方に感謝をしておいしくいただきます。

根岸さん



大久保さん

