



# 11月献立表



日	曜	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		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	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			
1	金	ごはん	牛乳	関東煮 小松菜サラダ おかかふりかけ	鶏肉 ツナ ちくわ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく だいこん キャベツ	ごはん じゃが芋 砂糖	米油	712 30.8 16.2	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	火	キャラメル揚げパン	牛乳	味噌ワタンスープ ツナと大根のサラダ	鶏肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ メンマ にんにく だいこん きゅうり	パン 砂糖 ワタタン	米油 ごま油	781 26.9 27.5		
6	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	さば 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖	米油	735 32.2 18.9		
7	木	ロールパン	牛乳	大豆のミートソースパンネ 棒々鶏サラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	パン パンネ	米油	806 35.5 25.9		
8	金	ビビンバ	牛乳	(ビビンバ&ナムル) 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ 大豆もやし にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ 白菜	ごはん 春雨 砂糖	米油 ごま油 ごま	744 27.6 23.9		
2年生対象残量調査 11/11~15													
11	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぐんまの焼売 太田の玉ねぎドレッシングサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが 干しいたけ <b>キャベツ</b> ブロッコリー たまねぎ にんにく	ごはん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	791 31.7 25.7		★残量調査 11/11~15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！ 
12	火	ゆめロール ブルーベリー ム	牛乳	太田米粉のきのこうどん 煮玉子 ブロッコリーとチーズのおかか和え	豚肉 油揚げ チーズ 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこんねぎ まいたけ えのきたけ しめじ 干しいたけ キャベツ	パン うどん ジャム	米油	724 33.3 27.8		
13	水	ネギそぼろごはん	牛乳	(ネギそぼろごはんの具) きびなごカリカリフライ 2尾 みそけんちん汁	豚肉 大豆 豆腐 みそ きびなご	牛乳	にんじん	<b>ねぎ</b> しょうが だいこん ごぼう こんにやく	ごはん さと芋	米油 ごま	746 33.0 27.3		
14	木	ごはん	牛乳	回鍋肉 きのここと卵のスープ	豚肉 卵 みそ かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん	<b>キャベツ</b> たまねぎ にんにく しょうが <b>ねぎ</b> えのきたけ しめじ	ごはん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	709 30.8 18.1		
15	金	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 トック入りわかめスープ りんご1/6	豚肉 鶏肉 わかめ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく <b>ねぎ</b> たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	ごはん トック 砂糖	米油 ごま油 ごま	746 28.1 18.8		
18	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 塩昆布和え キャベツとさつま揚げのみそ汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん <b>ねぎ</b> にんにく えのきたけ <b>キャベツ</b> たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖	米油 ごま	770 22.8 15.6		
19	火	背割りコッペパン	牛乳	あらびきウインナー・ケチャップ ごぼうのサラダ きのこのシチュー	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ	パン じゃが芋	米油 ごま	907 34.9 33.3		
20	水	菜めし	牛乳	肉じゃが キムチ和え	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しらたき 干しいたけ だいこん きゅうり 大豆もやし	ごはん 砂糖	米油 ごま油 ごま	867 34.0 28.8		
21	木	はちみつパン	牛乳	ちゃんぽんうどん 塩だれキャベツ	豚肉 いか かまぼこ	牛乳	にんじん	はくさい もやし <b>ねぎ</b> しょうが にんにく <b>キャベツ</b> きゅうり	パン うどん	米油	729 28.8 18.5		
22	金	豚キムチごはん	牛乳	(豚キムチごはんの具) 揚げ餃子 2個 野菜のコロコロスープ	豚肉 ぎょうざ ベーコン	牛乳	にんじん にら	はくさい たまねぎ だいこん <b>キャベツ</b> にんにく しょうが	ごはん じゃが芋 砂糖	米油	718 38.5 21.3		
25	月	麦ごはん	牛乳	高野豆腐とひき肉のキーマカレー ピーズサラダ	豚肉 大豆 高野豆腐 豆ミックス	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが <b>キャベツ</b> トマト	ごはん 米油	米油	703 27.0 16.6		
26	火	黒パン	牛乳	ほうれん草とベーコンの和風スパゲティ アロエ入りヨーグルト和え	ベーコン	牛乳	ほうれん草	たまねぎ にんにく えのきたけ パイン もも みかん アロエ	パン スパゲティ	米油 豆乳バター	832 28.4 25.1		
27	水	ごはん	牛乳	あじの青のりフライ 野菜の浅漬け 豆乳入り豚汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にんじん	<b>キャベツ</b> きゅうり ごぼう だいこん <b>ねぎ</b> こんにやく しょうが	ごはん じゃが芋	米油	735 31.0 22.7		
28	木	パインパン	牛乳	豚肉のワインソース煮 秋野菜のポトフ	豚肉 ショア ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく <b>キャベツ</b> ブロッコリー れんこん しめじ りんご	パン さつま芋 じゃが芋	米油	704 29.9 16.4		
★ぐんま・すきやきの日★													
29	金	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 ごまみそあえ みかん 	豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん 春菊 こまつな	<b>ねぎ</b> しらたき はくさい えのきたけ 干しいたけ <b>キャベツ</b> もやし	ごはん 砂糖	米油 すりごま	740 30.3 20.3	「ぐんま・すき焼きアクション」という活動があります。11/29は「いい肉の日」にちなんで、すき焼き煮を提供します。 	

※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・八木さ



キャベツ

ねぎ



ブロッコリー



毎月19日は  
家族でいただきますの日



食卓は豊かな心と体を  
はぐくみます!

ぐんまの食育