



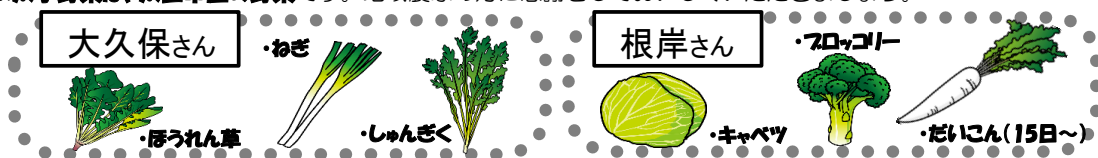
11月献立表



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		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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
1 火	こめっこぱん	牛乳	ポテトカップグラタン コーンサラダ ミネストローネ	豆乳 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー にんにく	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング オリーブ油	818 25.3 28.8	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調整をしましょう。
2 水	キムタクごはん	牛乳	(キムタクごはんの具) 大学芋 わかめのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	はくさいキムチ わざ つぼ漬け にんにく だいこん たまねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ごま	861 29.3 26.6	
4 金	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスター炒め ぎょうざスープ オレンジ1/4	厚揚げ 豚肉 なると	牛乳	にんじん いんげん にら	エリンギ しょうが キャベツ もやし ねぎ 干しいたけ オレンジ	ごはん 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	油	728 27.0 19.3	
7 月	ごはん	牛乳	赤魚の照り焼き れんこんの炒り煮 田舎汁 ーロアセロラゼリー	赤魚 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	れんこん 干しいたけ だいこん わざ しめじ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま	717 29.3 15.6	
8 火	メロンパン	牛乳	しょうゆラーメン 煮たまご 小松菜サラダ	豚肉 なると たまご ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく きゅうり レモン	パン 中華麺 砂糖	ごま油 油	859 33.5 33.5	
9 水	菜めし	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 ツナとわかめの和えもの カレーパリッシュ	豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	油	796 31.7 21.5	
10 木	はちみつパン	牛乳	どり天 にらともやしのかぼす和え だんご汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし かぼす だいこん わざ 干しいたけ かぼす	パン 砂糖 すいとん	ごま油 油	820 38.1 33.3	
11 金	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 中華スープ ミニ豆乳プリン	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	たまねぎ にんにく しょうが 春雨 もやし たまねぎ ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 プリン	ごま油 ごま 油	757 25.4 20.8	
14 月	そぼろごはん	牛乳	(そぼろごはんの具) きびなごカリカリフライ 2尾 野菜いっぱいみそ汁 くんまの梅ゼリー	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜	えだまめ しょうが キャベツ だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま 油	751 30.7 26.0	
15 火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 トック入りわかめスープ りんご1/6	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ わざ にんにく えのき茸 干しいたけ りんご	ごはん 砂糖 トック	ごま ごま油	769 31.5 19.1	
16 水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 上州きんぴら けんちん汁	さば みそ 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん わざ	ごはん 砂糖 里芋	ごま ごま油 油	866 35.4 30.0	
17 木	ゆめロール ブルーベリージャム	牛乳	太田米粉入りうどん 県産厚焼きたまご ブロックリーとチーズのおかか和え	豚肉 油揚げ たまご かつお節	牛乳 チーズ	にんじん フロコト	だいこん わざ まいたけ キャベツ	パン うどん ジャム	油	805 34.7 29.9	
18 金	発芽玄米ごはん	牛乳	マーボー豆腐 上州しゅうまい 2こ ほうれん草とじゃこのサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 じゃこ	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ わざ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 ドレッシング	油 ごま油	822 30.5 23.4	
21 月	ごはん	牛乳	山賊焼き 野沢菜和え きのこのみそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん のざわな	にんにく しょうが きゅうり キャベツ ごぼう だいこん しめじ えのき茸 わざ	ごはん 片栗粉 ゼリー	油	876 28.7 29.2	
22 火	黒パン	牛乳	八百屋スパゲッティ ヨーグルト和え	ベーコン ヨーグルト	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ パイン みかん もも	パン スパゲッティ	油 豆乳バター	772 27.8 19.2	
24 木	ココアパン	牛乳	トマトオムレツ ほうれん草とコーンのソテー クラムチャウダー	たまご ウインナー ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	トマト ほうれん草 パセリ	しめじ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油 豆乳バター	755 30.0 30.9	
25 金	ごはん	牛乳	さんまのオレンジ煮 切干大根の煮つけ 豚汁	さんま 油揚げ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	オレンジ 切干大根 干しいたけ ごぼう わざ だいこん こんにゃく しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	796 30.3 25.0	
28 月	わかめごはん	牛乳	すき焼き煮 小松菜とツナのごま和え みかん	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 しんじく	ねぎ したらき はくさい えのき茸 干しいたけ きゅうり キャベツ みかん	ごはん 砂糖 ごま	油	767 29.6 23.1	
29 火	こめっこきなご揚げパン	牛乳	坦々ワンタンスープ じゃこ入り大根サラダ	きな粉 鶏肉 みそ	牛乳 じゃこ	にんじん チンゲン菜	だいこん きゅうり キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	パン 砂糖 ワンタンの皮	ごま ごま油	808 31.1 34.3	
30 水	麦ごはん	ジョア (プレーン)	ポークカレー グリーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん フロコト	にんにく しょうが たまねぎ りんご プレーン キャベツ きゅうり	ごはん ドレッシング	油	720 20.7 13.2	



※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。



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