



11月 献立表



日	曜	献立			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		たんぱく質(g) 脂質(g)
		主食	飲み物	おかず など	1群 魚・肉・卵 豆・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 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実	
1	金	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	(ハヤシルウ) カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム 紫キャベツ キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	油	743 22.5 20.9
4	月	振替休日									
5	火	キャベツ 揚げパン	牛乳	ツナサラダ みそワタンスープ	ツナ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ コーン もやし 白菜 ねぎ	ツイストパン 砂糖 小麦粉	油	736 26.5 26.8
6	水	合唱コンクールのため 給食はありません									
7	木	背割トッパパン	牛乳	焼きそば 杏仁フルーツ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし パイン 黄桃 みかん	コッペパン 中華麺 杏仁豆腐	油	772 26.8 20.1
8	金	ごはん	牛乳	ぐんまの納豆 カミカミサラダ じゃがいものおぼろ煮	納豆 いか 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 枝豆 きゅうり たまねぎ 生姜 したらき 干ししいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	755 28.6 20.3
11	月	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 わかめスープ みかん	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	大根 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ みかん	ごはん 砂糖 ごま ごま油	油	700 29.3 18.6
12	火	ピストレ ぐんまの ブルバリーダ	牛乳	ぐんまちゃん厚焼玉子 太田米粉のきのこうどん りんご	卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 ねぎ エリンギ まいたけ 干ししいたけ りんご ブルーベリー	ピストレ うどん ジャム	油	702 30.3 22.9
13	水	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ぐんまのたまねぎドレッシングが ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ にんにく ねぎ 生姜 キャベツ 大根 干ししいたけ こんにゃく	ごはん 片栗粉 砂糖	油 ごま油	750 29.1 19.8
14	木	ごはん	牛乳	さばの十石みそ煮 肉じゃが 小松菜とキャベツのごまあえ	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しらたき 枝豆 干ししいたけ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	822 31.8 24.1
15	金	ごはん	牛乳	豚肉の玉子とじ きびなごカリフライ 太田野菜のみそ汁	豆腐 卵 豚肉 なたと みそ	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 かぶ ねぎ 大根	ごはん 砂糖 里芋	油	740 30.9 21.1
18	月	お好みごはん (ごはん)	牛乳	(キムタクごはんの具) えびしゅうまい 白菜のどろみスープ	豚肉 えび 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ 白菜キムチ たくあん 白菜 生姜 干ししいたけ にんにく	ごはん 砂糖 小麦粉 ごま ごま油	油	725 30.0 22.5
19	火	アラッパパン	牛乳	ハンバーグホワイトソース トマトリゾットスープ 手作りグレープゼリー	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	ブランコッペパン 片栗粉 玄米 ゼリー	バター 油	870 36.1 28.3
20	水	ガパオライス (ごはん)	牛乳	(ガパオライスの具) (目玉焼き) 春雨スープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ にんにく もやし えのきたけ 干ししいたけ	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油	678 30.2 23.1
21	木	ロールパン	牛乳	豚肉のワインソース煮 チーズサラダ かぶのコンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり かぶ コーン りんご	ロールパン じゃがいも 砂糖	油	760 35.1 30.2
22	金	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き れんこんのきんぴら かきたま汁	さつまいも みそ 卵 さわら	牛乳	にんじん	れんこん こんにゃく たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま ごま油	697 30.2 17.8
25	月	こぎつねごはん (ごはん)	牛乳	(こぎつねごはんの具) 大芋芋 野菜たっぷりみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	干ししいたけ 枝豆 たまねぎ 大根 キャベツ	ごはん 砂糖 さつまいも 片栗粉 水あめ	油 ごま	845 27.8 26.9
26	火	はちみつパン	牛乳	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン アロマリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	はちみつパン スパゲッティ 砂糖	油	703 27.0 16.8
27	水	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー わかめサラダ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	大根 たまねぎ ごぼう ねぎ りんご にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	753 21.2 19.4
28	木	リトフラスパン チョコクリーム	牛乳	白いんげん豆のポタージュ 白菜のフレンチサラダ 焼き芋	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ 白菜 コーン きゅうり キャベツ	リトフラスパン さつまいも チョコクリーム 砂糖	油 バター	729 27.2 20.4
29	金	ごはん	牛乳	すき焼き煮 わかめの酢の物 みかん	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しらたき 白菜 えのきたけ きゅうり みかん	ごはん 砂糖	油	707 28.5 17.2

※都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

※地場産野菜と旬の食材を使った献立は、太字になっています。

【ねぎ・にんじん・大根・キャベツ・チンゲン菜・小松菜・白菜・かぶ・里芋】

