

令和6年



# 11月 献立表



太田市立休泊中学校

一口メモ	日	曜	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		エネルギーとなる食品群		エネルギー
				主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)
						魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
《今月の 地産野菜》	1	金	牛乳	せわれコッペパン	やきそば だいこんサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり もやし	中華麺 コッペパン	油	731 31.0 22.1
大根	4	月		振り替え休日								
長ねぎ	5	火	牛乳	そばろごはん	コールスローサラダ かきたま汁	豚ひき肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにゃく きゅうり きゃべつ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	ドレッシング 油	721 31.9 21.7
	6	水	牛乳	ミルクパン	カレーマカロニ ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり	マカロニ カレールー ミルクパン	マヨネーズ 油	849 31.3 33.6
	7	木	牛乳	鶏ごぼう飯	しゅうまい(2) あさりのみそ汁	鶏肉 油揚げ あさり みそ 豆腐	牛乳	きぬさや にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	油	786 32.7 21.5
ブロッコリー	8	金	牛乳	ごはん	照り焼きチキン 五目大豆煮 わかめのみそ汁	大豆 みそ 鶏肉 さつまあげ 豆腐 チキン	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	油	780 29.6 18.5
きゃべつ	11	月	牛乳	ごはん	豚肉ときゃべつのみそ炒め 洋風おでん 型抜きチーズ	豚肉 さつまあげ ウィンナー みそ ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	椎茸 たまねぎ だいこん こんにゃく きゃべつ	ごはん でんぷん じゃがいも	ごま油	782 33.5 26.6
	12	火	牛乳	ごはん	鮭の塩焼き 茎わかめのみそ汁 豚汁 みかん	鮭の塩焼き 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	油	770 35.2 23.0
2年生が対象 です。 ※11日～ 15日は、残 量調査を実 施します。 片付け方が 変わります。 ご協力お願 いします。	13	水	牛乳	ゆめロールパン いちごジャム	五目うどん グリーンサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	椎茸 だいこん きゅうり きゃべつ	うどん ロールパン ドレッシング	油	936 33.1 32.0
	14	木	牛乳	ひじきごはん	ひじきごはんの具 ごまみそ和え のっぺい汁	鶏ひき肉 鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	椎茸 こんにゃく ごぼう きゃべつ	ごはん さといも	油	735 27.3 17.8
	15	金	牛乳	ピストレ ブルーベリージャム	豚肉のワインソース煮 コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゃべつ しめじ おろしりんご	ピストレ さとう じゃがいも	油	700 33.2 27.6
	18	月	牛乳	ごはん	豚肉の南部焼 おかか和え もずくスープ	豚肉 かまぼこ	牛乳 おかか もずく	にんじん こまつな	たまねぎ コーン もやし えのきたけ	ごはん でんぷん さとう	油	712 32.5 21.5
	19	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ナムル	豚ひき肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	干椎茸 たまねぎ きゅうり もやし ねぎ ほうれんそう	ごはん さとう ごま油 ラー油	油	738 31.9 25.2
	20	水	牛乳	はちみつパン	にんじんシチュー チーズサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	エリンギ きゅうり きゃべつ たまねぎ	さとう じゃがいも	油	737 22.8 23.2
	21	木	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 梅肉和え	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ もやし	ごはん さとう じゃがいも	油	794 27.7 18.8
	22	金	シヨア	ナン	ほうれんそうカレー こんにゃくサラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	ナン カレールー じゃがいも	油	720 30.1 28.7
※11月29日は 給食ぐんま すきやき応援宣言 の日です。 休泊中では 28日(木) に、すき焼き 煮を提供しま す。できる限 りの食材を群 馬県産で準備 しています。	25	月	牛乳	こぎつねごはん	こんにゃくのピリ辛炒め 豆腐のみそ汁	豚ひき肉 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	油	795 31.6 22.8
	26	火	牛乳	なめし	五目玉子焼 大根のあつあつ煮 せんべい汁	鶏肉 豚肉 厚焼き玉子	牛乳	にんじん	だいこん きゃべつ ねぎ ごぼう しめじ	なめし さとう	油	709 22.7 25.5
	27	水	牛乳	砂糖揚げパン	チンゲン菜ソテー ミートボールスープ	ウィンナー ミートボール	牛乳	にんじん チンゲン菜	しめじ たまねぎ きゃべつ	グラニュー糖 はるさめ ツイストパン	油	737 25.9 19.2
	28	木	牛乳	ごはん	すきやき風煮 きゃべつと塩昆布和え	豚もも 焼豆腐	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり ねぎ はくさい しらたき	さとう ごはん	油	758 24.6 15.6
	29	金	牛乳	アップルパン	焼ビーフン ワンタンスープ	ハム短冊 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゃべつ ねぎ 椎茸	アップルパン ビーフン ワンタン	油	737 25.9 19.2

※ 野菜類はすべて加熱してあります。  
※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。