

令和2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 (kcal)
				主食	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	たんぱく質 (g)
《今月の 地産野菜》 ◎飯塚さん 大根	2	月	牛乳	豚キムチご飯	(豚キムチご飯の具) チキンナムル トック入りわかめスープ	豚肉 サラダチキン	牛乳 乾わかめ	にんじん 小松菜	キムチ・きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき・干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま トック	米サラダ油 ごま	771 31.8 22.7
	3	火			文化の日							
◎根岸さん 長ねぎ キャベツ	4	水	牛乳	きな粉揚げパン	味噌ラーメン 煮玉子 (きな粉揚げパン)	豚肉 なると・卵 きな粉	牛乳	にんじん にら	もやし・キャベツ メンマ	パン 砂糖 ラーメン	米サラダ油 ラーメンスープ	875 34.9 32.1
	5	木	牛乳	そばろご飯	(そばろご飯の具) こんにゃくのピリ辛炒め 野菜たっぷりみそ汁	豚肉・鶏肉 焼竹輪 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆・ごぼう 玉ねぎ・大根 干しいたけ	ごはん・砂糖 じゃがいも こんにゃく	米サラダ油 ごま	755 33.5 20.8
※群馬県産の 小麦粉を使用 したパンを 紹介します。 くんまるくん ピストレ ロールパン です。 (11月~3月) 群馬県は小麦 の生産量全国 第4位です。	6	金	牛乳	パーカーハウス	ハンバーグ ツナコーンサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり・玉ねぎ キャベツ、コーン 白菜	パン じゃがいも	米サラダ油 ドレッシング	813 32.0 32.0
	9	月	牛乳	こぎつねご飯	(こぎつねご飯の具) 青豆と鶏肉の炒め物 きのこことじゃがいものみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	干しいたけ・枝豆 生しいたけ・しめじ えのき・長ねぎ・たけのこ	ごはん 砂糖・片栗粉 じゃがいも	米サラダ油	749 33.7 23.5
※16日~ 20日は、残 量調査を 実施します。 片付けが 変わります。 ご協力お願 いします。	10	火	牛乳	ごはん	さばの塩焼き 辛味ごまあえ 田舎汁	さば 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり・キャベツ 大根・長ねぎ	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	米サラダ油 ごま	798 31.0 29.7
	11	水	牛乳	ミルクパン	スパゲティナポリタン だいこんサラダ	ハム ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり	パン スパゲティ	米サラダ油	855 30.8 27.0
◎11月~3月 群馬県は小麦 の生産量全国 第4位です。	12	木	シヨア	麦ごはん	チキンカレー チーズサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ・りんご きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも	米サラダ油	869 30.6 24.3
	13	金	牛乳	背割れこっぺ チョコクリーム	焼きそば ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ・もやし みかん・パイ 黄桃	パン 焼きそば麺 チョコクリーム	米サラダ油	908 30.6 24.8
◎16日~ 20日は、残 量調査を 実施します。 片付けが 変わります。 ご協力お願 いします。	16	月	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ピピンナムル 型抜きチーズ	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん にら ほうれん草	干しいたけ もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ごま 片栗粉	米サラダ油 ごま	818 31.4 24.0
	17	火	牛乳	ごはん 鮭ふりかけ	しらすわかめ入り厚焼き玉子 五目大豆煮 豚汁	厚焼き玉子 大豆・鶏肉・豆腐 豚肉・さつまいも	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根	ごはん・砂糖 こんにゃく じゃがいも	米サラダ油	769 33.4 22.2
◎11月29日は 『くんますき 焼きの日』 です。 休泊中では、 30日に牛肉 を使ったすき 焼きを提供し ます。	18	水	牛乳	ごはん	豚肉の南部焼き カリカリじゃこサラダ 鶏肉とジンジャーのスープ	豚肉・鶏肉 じゃこ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	大根・きゅうり しめじ・えのき キャベツ・長ねぎ	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	米サラダ油 ごま	778 38.4 23.2
	19	木	牛乳	鶏ごぼうご飯	(鶏ごぼうご飯の具) 豆腐のそぼろあん包み あさりのみそ汁/りんご	地鶏・あさり 油揚げ 豆腐のそぼろあんつつみ	牛乳	にんじん	ごぼう・枝豆 大根・長ねぎ りんご	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	米サラダ油 ごま	757 32.3 22.4
◎11月29日は 『くんますき 焼きの日』 です。 休泊中では、 30日に牛肉 を使ったすき 焼きを提供し ます。	20	金	牛乳	ピストレ	まよフライ(タルタルソース) カラフルサラダ お豆のミネストローネ	鶏肉・あさり 油揚げ 豆腐のそぼろあんつつみ	牛乳 チーズ	にんじん プロックリ	キャベツ・ひよこ豆 きゅうり・セロリ・コーン 玉ねぎ・レンズ豆	パン・マカロニ 小麦粉・パン粉 じゃがいも	米サラダ油	805 34.5 33.1
	23	月			勤労感謝の日							
◎11月29日は 『くんますき 焼きの日』 です。 休泊中では、 30日に牛肉 を使ったすき 焼きを提供し ます。	24	火	牛乳	ごはん 野菜ふりかけ	洋風おでん キャベツとツナのソテー	豚肉・焼竹輪 ソーセージ・ツナ さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	大根 キャベツ	ごはん・砂糖 じゃがいも こんにゃく	米サラダ油	777 31.0 23.6
	25	水	シヨア	ブランパン	ブラウンシチュー ささみとわかめのサラダ オレンジ	豚肉 ささみ	シヨア 生クリーム 乾わかめ	にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり オレンジ	パン じゃがいも	米サラダ油	762 30.9 20.9
◎11月29日は 『くんますき 焼きの日』 です。 休泊中では、 30日に牛肉 を使ったすき 焼きを提供し ます。	26	木	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮付け 豆腐のみそ汁	豚肉・油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ・長ねぎ 干しいたけ・大根	ごはん 砂糖	米サラダ油	802 35.3 24.2
	27	金	牛乳	はちみつパン	五目うどん 野菜のかき揚げ 上州きんぴら	豚肉・なるこ 油揚げ	牛乳	にんじん	大根・干しいたけ 長ねぎ・ごぼう 野菜かき揚げ	ごはん・砂糖 うどん こんにゃく	米サラダ油 ごま	898 33.2 29.4
◎11月29日は 『くんますき 焼きの日』 です。 休泊中では、 30日に牛肉 を使ったすき 焼きを提供し ます。	30	月	牛乳	ごはん	すき焼き煮 塩昆布和え	和牛 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	白菜・キャベツ えのき・長ねぎ 大根・きゅうり	ごはん しらたき 砂糖	米サラダ油	748 33.7 23.8

※ 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。

※ 11月の給食費口座振替日は 11月26日(木)です。前日までに入金をお願いします。

※ メニューの太字は県産農畜産物活用の食材を使用します。

|

|