

令和3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	2群	3群	4群	5群	6群	
						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	
《今月の 地場産野菜》 ◎飯塚さん 大根	1	月	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 凍み豆腐・豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ(長ねぎ) 干しいたけ・大根 切り干し大根	ごはん 砂糖	米サラダ油	780 35.3 24.2
	2	火	牛乳	ごはん	さんまのおかか煮 中華風炒め けんちん汁	さんまのおかか煮 豚肉 豆腐・油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	水煮だけのこ 玉ねぎ・大根 ごぼう(長ねぎ)	ごはん・砂糖 片栗粉・里芋 こんにゃく	米サラダ油	751 33.5 23.9
◎根岸さん 長ねぎ	3	水			文化の日							
キャベツ	4	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	鶏肉・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)	ごはん 砂糖 じゃがいも	米サラダ油	748 35.3 25.4
◎藤原さん 白菜	5	金	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	831 35.2 39.3
◎JA太田市 ほうれん草 15日～19日のみ	8	月	牛乳	たこ飯	(たこ飯の具) 青豆と鶏肉の炒め物 きのこことじゃがいものみそ汁	たこ・豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜・絹さや	ごぼう・しいたけ・しめじ 枝豆・干しいたけ(長ねぎ) 水煮だけのこ・えのき	ごはん 砂糖・片栗粉 じゃがいも	米サラダ油	474 37.4 22.9
	9	火	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 チョレギサラダ レタスとかにかまのスープ	豚肉・ベーコン サラダチキン かにかま	牛乳	にんじん	玉ねぎ(長ねぎ)・コーン レタス・きゅうり キャベツ・もやし	ごはん 砂糖 春雨	米サラダ油	748 32.6 24.6
	10	水	牛乳	背割れコッペ	ソースもまるごとおた焼きそば ヨーグルトあえ	豚肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ・もやし みかん・パイナップル 黄桃	パン 焼きそば麺	米サラダ油	794 28.3 21.3
※群馬県産の 小麦粉を使用 したパンを 紹介します。 ぐんまぐる びストレ ゆめロール です。 (10月～3月) 群馬県は小麦 の生産量全国 第4位です。	11	木	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 れんこんの金平	豚肉 生揚げ 焼竹輪	牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん	ごはん・砂糖 じゃがいも こんにゃく	米サラダ油	769 30.8 21.7
	12	金	シ ョ 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 オレシ	豚肉 ささみ	シ ョ ア 生クリーム 乾わかめ	にんじん	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・オレンジ マッシュルーム	パン じゃがいも	米サラダ油	759 30.9 21.7
	15	月	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ナムル 型抜きチーズ	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん にら	干しいたけ もやし・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ	ごはん 砂糖 ごま 片栗粉	米サラダ油	753 30.7 24.1
	16	火	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 ひじき煮 豚汁/りんご	さばのみそ煮 水煮大豆・豚肉 さつま揚げ・豆腐	牛乳 乾ひじき	にんじん	ごぼう・りんご 長ねぎ・大根 干しいたけ	ごはん・砂糖 こんにゃく じゃがいも	米サラダ油	794 30.6 25.2
※15日～ 19日は、残 量調査を 実施します。 片付けが 変わります。 ご協力願 います。	17	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 ドレッシング	米サラダ油	755 35.6 21.4
	18	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・油揚げ 鶏肉・焼竹輪 水煮大豆	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	765 35.2 24.4
	19	金	牛乳	こめっこパン いちごジャム	厚焼き玉子 ごまみそ和え すいとん	厚焼き玉子 豚肉・油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	長ねぎ・キャベツ 干しいたけ(大根) いちごジャム	パン・砂糖 すいとん じゃがいも	ごま	783 35.6 25.7
◎11月29日は 『ぐんますき 焼きの日』 です。 休泊中では、 30日(火)に すき焼きを 提供します。 できる限りの 食材を群馬県 で準備してい ます。	22	月	牛乳	ごはん	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	747 30.8 24.7
	23	火			勤労感謝の日							
	24	水	牛乳	はちみつパン	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ 上州さんびら	豚肉・なると 竹輪の磯辺揚げ 油揚げ・さつま揚げ	牛乳	にんじん	大根・干しいたけ 長ねぎ・ごぼう	ごはん・砂糖 うどん ごま こんにゃく	米サラダ油	793 34.1 26.1
	25	木	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 鶏肉	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 水菜	ごはん 砂糖 ごま トック	米サラダ油	749 33.6 20.9
	26	金	牛乳	ミルクパン	スパゲティボリタン だいこんサラダ	ハム ウィンナー 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 ドレッシング	米サラダ油	849 30.7 29.5
	29	月	牛乳	麦ご飯	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)	ごはん じゃがいも ドレッシング	米サラダ油	826 30.6 23.4
	30	火	牛乳	ごはん	すき焼き煮 塩昆布和え	豚肉 豆腐 昆布	牛乳	にんじん	白菜(キャベツ) しいたけ(長ねぎ) 大根・きゅうり	ごはん しらたき 砂糖	米サラダ油	749 33.0 24.1

※ 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30日(火)です。前日までに入金をお願いします。

|



|

