



11月 予定献立表

安中市松井田学校給食センター
給食回数 20回

日	曜日	主食	飲み物	副食	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
				主菜・副菜・汁もの	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	金	せわり コッペパン	牛乳	スラッピージョー ごぼうサラダ ラビオリスープ	ぶた肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	パン さとう	豆乳 バター オリーブ ごま油 ごま	621	27.2	2.5
5	火	わかめごはん (安中米)	牛乳	肉じゃが 子もやししゃもの七味やき キャベツのあさづけ	ぶた肉 生あげ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ じゃがいも さとう	米ぬか油	540	23.8	2.4
6	水	ココア あげパン	牛乳	くきわかめのサラダ ワンタンスープ	ツナ みそ ぶた肉	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく しょうが もやし はくさい ねぎ	パン さとう ワンタン皮	なたね油 ごま油	587	23.0	2.3
7	木	ごはん (安中米)	牛乳	ホルモンあげ こまつなのいそあえ こまとんじり	ちくわ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし レモン だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが	こめ パン こむぎ さとう さといも	なたね油 米ぬか油 ごま ごま油	582	23.8	2.3
8	金	食パン スライス	牛乳	ごぼうとベーコンのシチュー ひじきサラダ ナタデココりりオレンジゼリー	ベーコン 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト パセリ	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり ナタデココ	しょくパン じゃがいも さとう	豆乳 バター ごま油	691	23.9	3.4
11	月	ごはん (安中産米)	牛乳	ぶた肉のみそがらめ うめのかおりサラダ こしねじり	ぶた肉 みそ とうふ かつお節 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめ しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう さといも	ごま 米ぬか油	612	30.4	2.3
12	火	ごはん (安中米)	牛乳	ぶた肉ときせつのやさいどん あつあげのごまだれ(2こ) きゅうりとキャベツのラー油づけ	ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	しらたき たまねぎ はくさい まいたけ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ	米ぬか油 ごま ごま油	588	27.3	2.2
13	水	パックうどん	牛乳	きのこ入り肉うどんのしる ごまマヨネーズあえ りんご	ぶた肉 油あげ 系かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ まいたけ しいたけ きくらげ キャベツ コーン りんご	うどん さとう	ごま	636	27.8	2.3
14	木	ごはん (安中米)	牛乳	さんまのかばやき きんぴら まえばしontonじり	さんま さつまあげ ぶた肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも すいとん	なたね油 ごま ごま油 豆乳 バター	652	27.2	2.7
15	金	ゆめロール	牛乳	秋やさいのポトフ チキンのこうそうパンこやき キャベツのサラダ	ウィンナー ベーコン とり肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり	パン さつまいも パンこ さとう	オリーブ 米ぬか油	626	27.8	2.2
18	月	麦ごはん	牛乳	こんさいときこのチキンカレー かみかみサラダ ヨーグルト	とり肉 豆腐 いりか	牛乳 ヨーグルト	にんじん きょうな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ エリンギ もやし だいこん	米 麦 さつまいも じゃがいも さとう	米ぬか油 豆乳 バター ごま ごま油	647	26.1	2.9
19	火	ごはん (安中米)	牛乳	サバのねぎソースかけ きりぼし大根とひじきのものに なめこじる	さば みそ ちくわ 油あげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ しょうが 切干しだいこん なめこ だいこん	こめ さとう	なたね油 ごま油 米ぬか油	649	25.7	2.5
20	水	ミートソース スパゲッティ	牛乳	花やさいサラダ キャラメルむしパン	ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン トマト アスパラ	たまねぎ なす にんにく カリフラワー キャベツ コーン	パスタ さとう こむぎこ	オリーブ ごま 米ぬか油	691	25.1	1.8
21	木	ごはん (安中米)	牛乳	キムタクごはんの具 かんこく風わかめサラダ トック入りスープ りんご	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん カブ にら	はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ えのきたけ りんご	こめ さとう トック(もち)	ごま油 ごま	555	23.5	2.9
22	金	こめっこばん	牛乳	洋風おでん(カレー味) マカロニサラダ きんととき豆のあまに	ちくわ とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ きんととき豆	米ぬか油	635	28.3	2.6
25	月	ごはん	牛乳	さばのみそに キャベツのごまあえ きのこけんちんじる	さば みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん こんにゃく ぶなしめじ えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう	ごま 米ぬか油	577	24.7	2.5
26	火	ごはん (安中米)	牛乳	マーボーとうふ ぎょうざ(小1こ・中2こ) ピーマンサラダ	とうふ ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にら にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ さとう かたくりこ ピーマン	米ぬか油 ごま油	633	27.3	1.8
27	水	せわり コッペパン	牛乳	ソースやきそば せいのBCサラダ 水ようかん	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ れんこん	パン さとう 中華めん さつまいも	米ぬか油 ごま	664	24.7	2.4
28	木	ごはん (安中米)	牛乳	梅すきやき まつかぜやき こまつなのツナあえ	ぶた肉 とうふ とり肉 みそ ツナ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい ねぎ しいたけ しらたき うめ ごぼう キャベツ きゅうり レモン	こめ パン かたくりこ さとう	ごま ごま油 ごめ油	576	29.7	2.2
29	金	ミルクパン	フジ レモン アップ	わかどりのマリネ(2こ) さつまいもとはくさいのチャウダー ハーフみかん	とり肉 ベーコン とうにゅう	ジョア	ピーマン にんじん	たまねぎ はくさい みかん	パン さとう こむぎ かたくりこ さつまいも	なたね油 ごま油	608	30.7	2.5
○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。 ○材料の太字は安中市でつくられたものです。11～15日の太字は群馬県産です。 ○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー:616Kcal、たんぱく質:20～31g、塩分2g未満 下(中学生) エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27～41g、塩分:2.5g未満											618	26.4	2.4
12月13日 7日 12日から 19日から 毎日の給食を しょうかいしています 期間 平均											752	34.0	2.9

ねぎ
上州ねぎ
下に田ねぎ妙義
ナバア

安中総合学園

12日、13日

7日

12日から

19日から

毎日の給食を
しょうかいしています期間
平均