

令和7年度

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 18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 魚・肉 たまご・大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂					
4	火	ごはん (安中米)	牛乳	さばの利休やき ひじきのピリッとサラダ はくさいととうふのみそしる	さば ツナ とうふ みそ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごま油	608 763	26.2 30.9	2.2 2.7		
5	水	あきまの うめの香り あげパン	牛乳	てっつチーズサラダ すいぎょうざスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん オリーブ	だいこん えだまめ はくさい しいたけ うめ	パン さとう	なたね油 ごま油 ごま	624 759	24.4 28.8	2.6 3.3		
11月8日はいい歯の日					生あげ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり りんご	こめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	608 747	27.7 32.0	1.6 2.0		
6	木	ごはん (安中米)	牛乳	生あげのそぼろに ごぼうのちゅうかあえ りんご(1こ)	とうにゅう ツナ ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	こむぎこ さとう さつまいも オリーブ	油	647 730	24.0 26.6	2.0 2.3		
7	金	きのここと やさいの パ・パ・パチーノ	牛乳	さつまいも入りむしパン ツナサラダ	ぶた肉 みそ ツナ	生乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ たけのこ しょうが だいこん きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ごま油 油	561 714	26.4 31.6	2.0 2.5		
10	月	新米 ごはん (安中総合学園米)	牛乳	ホイコーロー 上州しゅうまい (小2こ・中3こ) 酢とだいこんのわふうサラダ	群 馬 の 食 材 を た く さ ん 使 っ て い ま す	ぶた肉 みそ ツナ	ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ たけのこ しょうが だいこん きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ごま油 油	561 714	26.4 31.6	2.0 2.5		
11	火	ふるさと安中いっぱいこんだて	牛乳	群馬の食 材をた くさん 使っ ていま す	とり肉 ちくわ とうふ	生乳	こまつな にんじん	うめ はくさい だいこん しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	こめ さとう かたくりこ さといも	なたね油 ごま ごま油	591 729	24.1 28.0	2.5 2.9		
12	水	中国 しゃんはい 上海 やきそば	牛乳	マーラーカオ こまつなサラダ	とうにゅう ぶた肉 ツナ たまご	生乳	にんじん こまつな オニオン オニオン	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ レモン	こむぎこ ちゅうかめん さとう	油	597 694	25.8 29.0	2.4 3.0		
13	木	ごはん (安中米)	牛乳	さけのちゃんちゃんやき (乳なし) 切りほし大根のふくめに かきたまじる	さつまあげ 揚げ 油あげ とり肉 みそ たまご とうふ	生乳	こまつな にんじん	ぶなしめじ キャベツ たまねぎ だいこん しらたき しいたけ	こめ さとう かたくりこ	油 豆乳バター	594 741	32.6 38.8	2.9 3.6		
14	金	丸パン 横切り	牛乳	チキンみそカツ コールスローサラダ ぶた肉とだいこんのスープ	チキンカツ みそ ツナ ぶた肉	生乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン しょうが だいこん ねぎ	パン さとう はるさめ	油 ごま ごま油	645 807	26.6 33.0	3.3 4.1		
17	月	麦ごはん (安中米)	いよ こ	ハヤシライス だいのココロサラダ	ぶた肉 だいず	ジョア	トマト にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ マッシュルーム コーン こんにゃく ぶなしめじ	こめ むぎ	油	583 736	23.1 27.2	2.3 2.8		
18	火	ごはん (安中米)	牛乳	まーぼーどうふ 大学いも 春雨とわかめのサラダ	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	ねぎ しょうが しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう かたくりこ さつまいも はるさめ	油 ごま油 ごま	698 838	26.8 30.9	2.2 2.5		
19	水	フランス コッパパン りんごジャム	牛乳	ホキの香草パンこやき キャロット・ラペ やさいのポトフ	ホキ ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん オニオン	レーズン だいこん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	パン パンこ さとう ジャム	オリーブ油	629 767	27.0 32.6	3.0 3.8		
20	木	さくらごはん (安中米)	牛乳	こぎつねごはんの具 はくさいのごますあえ とんじる ヨーグルト	とり肉 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	しょうが きゅうり はくさい キャベツ ねぎ こんにゃく しょうが	こめ さとう	油 ごま ごま油	609 746	26.1 30.0	2.6 3.3		
21	金	イタリア ココアパン	牛乳	チキンのハーブソテー シーザーサラダ トマトと豆のスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 赤いんげん豆 さとう	豆乳バター	628 783	30.7 36.7	2.6 3.1		
25	火	日本 ごはん (安中米)	牛乳	11月24日は「和食の日」 さばの西京やき 上州きんぴら だいこんとこまつなのみそしる	さば ぶた 肉 さつま あげ とうふ み そ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう だいこん	こめ さとう	ごま ごま油	587 738	29.1 34.6	2.0 2.3		
26	水	パック うどん	白 ぶた どう ろ	カレーうどんのしる キャベツのこんぶづけ みかん	ぶた肉 なる と とり肉	ジョア	にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが みかん	うどん さとう かたくりこ	油	568 680	27.8 32.7	2.5 2.8		
27	木	11月29日は「くみ・すきやきの日」 ごはん (安中米)	牛乳	梅すきやき あつやきたまご こまつなのあえもの	ぶた肉 ツ な やきどう ろ たまご	牛乳	にんじん こまつな	はくさい ねぎ しいたけ しらたき うめ きゅうり キャベツ レモン	こめ さとう 梅シロップ	油	579 707	28.8 32.7	2.4 2.6		
28	金	ミルクパン	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ マカロニサラダ はくさいのコンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい コーン	パン さとう マカロニ	油	646 806	27.2 33.6	2.7 3.5		
○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作られたものです。10～14日の下線は群馬県産の予定です。 ○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											あきまのアン 安中総合学園 ごまつな だいこん はくさい にんじん ねぎ 上州ねぎ 下に田ねぎ JA碓氷安中 毎日給食を しょうがいしています	期間 平均	611 749	26.9 31.7	2.4 3.0

11月15日～11月26日(12日間)は、「東京2025デフリンピック」が開催されます。デフリンピックとは、「耳がきこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。それにちなんで、今月は世界の料理をとりいれました。ぜひお楽しみください。

きのこはビタミンDを多く含み、カルシウムの吸収を高めてくれるはたらきがあります。カルシウムと一緒にきのこをとりましょう!

10月から始まるこんにゃくいもの掘りに合わせて、しらたきを使った切り干し大根含め煮やすきやきが出ます。