

11がつのこんだてひょう

日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず	しょくひんのはたらき			えいようか	
					き:ねつやちからになる	あか:ちやにくになる	みどり:からだのちようしをとのえる		
1	水	むぎごはん		ポークカレー フルーツヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もも みかん バナナ バイナッブル	743 22.5 2.7
2	木	ロールパン		きのこスパゲッティ キャベツスープ オレンジ	パン スパゲッティ バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン グレートノーザン	にんじん こまつな パセリ	えのきたけ しいたけ しめじ マッシュルーム キャベツ とうもろこし オレンジ	635 21.7 2.6
6	月	むぎごはん		さばのごまみそやき カリカリサラダづけ にらたまじる	むぎごはん でんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ たまご とうふ わかめ みそ	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが レモンじる	592 28 1.9
7	火	ツイスト ロールパン		とりにくのトマトに ごぼうサラダ ヨーグルト	パン さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ エジプトまめ レッドキドニー ヨーグルト グレートノーザン	にんじん あおピーマン トマト	たまねぎ セロリー にんにく ごぼう キャベツ きゅうり	592 25.8 2.3
8	水	むぎごはん		ホイコーロウ はるさめスープ オレンジ	むぎごはん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん あおピーマン にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ しめじ エリンギ たまねぎ とうもろこし オレンジ	576 20.9 2.2
9	木	はちみつパン		ようふうハンバーグ ぐりぐらサラダ ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ヨーグルト ハンバーグ	にんじん あかピーマン パセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	621 24.0 3.5
10	金	ごはん		しっとりふりかけ やさいとあつあげのそぼろに すいとん	ごはん さいとも でんぶ すいとん でんぶ あぶら ごま	ぎゅうにゅう しらす かつおぶし しおこんぶ ぶたひきにく あつあげ とりにく みそ	にんじん あおピーマン	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ だいこん ごぼう	687 26.6 2.5
13	月	むぎごはん		さけのしおやき ひじきサラダ こまつなのみそしる	むぎごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ツナ ひじき あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな	とうもろこし キャベツ しめじ	620 30.6 3.3
14	火	まるパン		おまめとかぼちゃのコロッケ アーモンドサラダ きのこスープ	パン じゃようしんこ あぶら コロッケ さとう アーモンド バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	にんじん	きゅうり たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ えのきたけ グリーンピース	629 22.7 2.5
15	水	たかさきどん		わかめスープ みかん	むぎごはん でんぶ ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ とうもろこし みかん	592 19.9 2.5
16	木	ミルクパン		ポークビーンズ イタリアンサラダ オレンジ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく セミドライソーセージ チーズ だいず	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	586 26.8 2.3
17	金	むぎごはん		さばのみそに キャベツのごまあえ むらくもじる	むぎごはん でんぶ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ みそ	にんじん	キャベツ もやし はくさい ねぎ	640 23.4 2.3
19	日	ナン		だいたいりキーマカレー ミックスサラダ	パン さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ ヨーグルト	にんじん あおピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	619 26.9 3.5
21	火	こめっこぱん		おかめうどん カムカムあげ	パン うどん さつまいも でんぶ さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく なると かえりにほし だいず	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ ほししいたけ	665 29.9 2.2
22	水	むぎごはん		いわしのみぞれに くきわかめのきんぴら なめこのみそしる	むぎごはん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とうふ みそ	にんじん	ごぼう なめこ だいこん ねぎ	592 26.2 2.9
24	金	いりこなめし		さけのねぎみそやき こまつなごまあえ けんちんじる	ごはん さいとも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく じゃこ とうふ みそ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが もやし だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ	592 30.9 2.5
27	月	キムチじゃこ チャーハン		じょうしゅうシューマイ トックいりスープ オレンジ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら トック でんぶ	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく シューマイ	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが だいこん キムチ ほししいたけ オレンジ	595 26.1 3
28	火	パーカーハウス		しろみざかなのフライ ビーンズマヨネーズサラダ たまごスープ	パン あぶら さとう でんぶ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず レッドキドニー グレートノーザン たまご わかめ		キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	649 24.3 3.2
29	水	むぎごはん		すき焼きふう にしねじる りんご	ごはん さいとも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやえんどう	はくさい ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ ごぼう りんご	654 23.3 2.4
30	木	バターロール		スパゲッティナポリタン コンソメスープ	パン スパゲッティ じゃがいも パター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	663 22.7 3.0

学校給食実施内容調査

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量

★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。 627kcal 25.2g 2.7g

1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

♪ 今月の予定 ♪

- 1日(水) 4・5年生連合音楽祭
- 7日(火) 高崎市体操演技会
- 9日(木) 図書室コラボメニュー 「ぐりとぐらとくるりくら」よりぐりとぐらサラダ
- 13日(月)～17日(金) 学校給食実施内容調査 (残量調査)
- 14日(火) 図書室コラボメニュー 「14ひきのあさごはん」よりきのこスープ
- 17日(金) 5年生校外学習
- 19日(日) 学校公開日 給食があるのでランチセットを忘れずに!!
- 29日(水) 11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」です。お楽しみに!!

今月の給食目標
食事のあいさつをきちんとしよう

★今月の高崎産・群馬県産の食材★
キャベツ・きゅうり・こまつな・ほうれんそう
チンゲンサイ・もやし・しめじ・りんご

11月の給食費の引き落とし日は、11月30日(木) 4,630円です。