



# 11月 こんだて表 (小学校)



令和2年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
2月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ れんこんのきんぴら なめこ汁	とりにく ぶたにく とうふ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	なめこ ねぎ れんこん こんにゃく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	640 24.4 2.4
4水	ごはん	牛乳	ほっけの塩麹焼き ほうれんそうのごまあえ 豚汁 ☆ヨーグルト	ほっけ ぶたにく とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ごぼう ●だいこん ねぎ もやし こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	641 29.1 2.3
5木	ツイストパン	シヨア (ストロベリー)	ウインナー トマトツナスパゲッティ ガルパンソースープ	ウインナー ツナ ベーコン ひよこめ	シヨア	にんじん トマト	ねぎ キャベツ エリンギ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも スパゲッティ	あぶら	606 24.6 3.0
6金	ごはん	牛乳	ハムカツ (ソース) 煮込みおでん もやしのみそ汁	ハム ちくわ あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん	ねぎ えのき もやし ●だいこん こんにゃく	ごはん さとう パンこ	あぶら	670 22.4 3.3
9月	わかめごはん	牛乳	今日は北小学校のリクエスト 給食です。 鶏の照り焼き 春雨サラダ ごまキムチ汁 ☆洋なしゼリー	とりにく ぶたにく とうふ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん はくさい ●ねぎ きゅうり こんにゃく	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	688 25.6 3.6
10火	うどん ☆バックめん	牛乳	舞茸かきあげ おかかあえ 五目うどん汁	とりにく なると あぶらあげ かづおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ もやし まいたけ	うどん こむぎこ	あぶら	680 23.9 3.3
11水	ごはん	牛乳	さわらの旨味焼き ひじきとがんもの含め煮 どさんこ汁	さわら ぶたにく がんと とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	●ねぎ コーン たまねぎ えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	644 27.9 2.1
12木	パイパン	牛乳	ポテトエッグ (▲チキンナゲット) カラフルサラダ オータムシチュー	たまご とりにく	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり コーン パイン	パン じゃがいも さつまいも くり	あぶら ドレッシング	657 25.4 2.9
13金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス お魚くんかまぼこ 花野菜サラダ	かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ グリーンピース コーン にんにく カリフラワー	むぎごはん さとう	あぶら ドレッシング	677 22.8 2.7
16月	ごはん	牛乳	十味味噌のさばの味噌煮 こんにゃくのおかか煮 すいとん	さば とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ●だいこん ●ねぎ たけのこ こんにゃく	ごはん すいとん さとう	あぶら	690 24.8 3.1
17火	ごめっこぱん	牛乳	チキンカツ ヘルシーサラダ ポトフ	とりにく ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ コーン キャベツ こんにゃく きゅうり	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	633 28.9 3.0
18水	ごはん	牛乳	今日は北小学校のリクエスト です。よくかんで食べましょう。(たけのこ) ぐんまの焼売(2ケ) 五目豆腐 チンゲンサイの中華サラダ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら ●チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ●ねぎ もやし コーン にんにく しょうが	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ドレッシング	689 23.0 2.0
19木	ロールパン	牛乳	プレーンオムレツ (▲かぼちゃグラタン) コーンサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン キャベツ にんにく	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	644 23.3 2.7
20金	ごはん	牛乳	さけのもみじ焼き 豚肉のごま味噌煮 白菜と里芋のみそ汁 ◆みかん	さけ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	はくさい ●ねぎ たまねぎ しらたき にんにく しょうが みかん	ごはん さとう さといも	ごま ごまあぶら	663 32.8 1.9
24火	ラーメン ☆バックめん	牛乳	揚げ餃子 (2ケ) 塩ラーメンスープ 小松菜のナムル	いか なると とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ こまつな	キャベツ もやし コーン にんにく	ラーメン こむぎこ	あぶら ドレッシング	648 24.7 4.3
25水	ごはん	牛乳	ツナ入り卵焼き (▲さんまの生姜煮) 肉じゃが 鶏団子汁	たまご ツナ とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう ●だいこん しめじ ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	631 24.0 2.8
26木	ココアパン	牛乳	今日は南小学校のリクエスト 給食です。 ハーブチキン イタリアンサラダ ABCスープ ☆アセロラゼリー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	623 25.1 2.6
27金	ごはん	牛乳	11月29日は「ぐんま すき焼きの日」群馬県産和牛のすき焼きです。 あじの一夜干し 群馬県産和牛のすき焼き煮 ほうれんそうのおひたし	あじ きゅうりに かつおぶし	牛乳	●にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ はくさい もやし しらたき たまねぎ ●ねぎ	ごはん さとう	あぶら	649 25.0 2.7
30月	ごはん	牛乳	小籠包 (1・2年1ケ 3年以上2ケ) ピピンパ わかめスープ	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし たけのこ ぜんまい ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	668 27.2 2.3

▲はアレルギー対応食です。 ●は茨川産を使う予定です。  
●ねぎと大根はしぶせんを使う予定です。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21～33g 食塩：2.0g未満

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。

※材料の都合で献立が変わることがあります。