



11月 こんだて表 (中学校)



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	813 29.9 2.9
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	790 34.3 2.6
5木	ツイストパン	ショア (ストロベリー)	ウインナー (2本) トマトツナスパゲッティ ガルバンゾースープ	ウインナー ツナ ベーコン ひよこめ	ショア	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	800 31.9 4.1
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	832 26.2 3.9
9月	今日は北小学校のリクエスト給食です。									
	わかめごはん	牛乳	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	848 30.1 4.2
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 かつおぶし	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	856 28.6 4.1
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 がんも 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	806 33.0 2.4
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	814 30.7 3.5
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	843 26.8 3.3
16月	ごはん	牛乳	十石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 かつお 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	890 30.8 3.5
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	779 34.7 3.7
18水	8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(たけのこ)									
	ごはん	牛乳	ぐんまの焼売(2ヶ) 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	899 27.9 2.3
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	825 29.1 3.4
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	824 39.0 2.5
24火	ラーメン ☆バックめん	牛乳	揚げ餃子 (3ヶ) 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	879 31.9 5.2
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	786 28.9 3.5
26木	今日は南小学校のリクエスト給食です。									
	ココアパン	牛乳	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	770 30.3 3.4
27金	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。									
	ごはん	牛乳	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 きゅうりにく 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	809 30.9 3.2
30月	ごはん	牛乳	小籠包 (2ヶ) ビビンバ 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	809 31.2 2.5

▲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：830kcal たんぱく質：27~42g 食塩：2.5g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。