



11月 こんだて表(小学校)



令和5年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のり物	おかず・その他	体をつくるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		ねつりよ 熱量(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化物	脂質	
1水	ロールパン	牛乳	ツナオムレツ(▲ボンレスハム) キャベツサラダ 豆腐クラムチャウダー ミニオレンジゼリー	たまご ベーコン あさり とうにゅう	牛乳	にんじん	きゅうり コーン きゃべつ たまねぎ	パン じゃがいも でんぷん ゼリー	ドレッシング あぶら	623 214 2.6
2木	大豆うどん ☆バックうどん	牛乳	広島島の郷土料理「大豆うどん」です。 焼き芋 白滝のごま和え 大豆うどんの汁 ☆ヨーグルト	とりにく だいず あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん	きゃべつ しらたき たまねぎ ●はくさい ねぎ	うどん さつまいも さとう	ごま	630 25.5 2.6
6月	ソフトフランス	牛乳	鶏肉のバジルソース 花野菜サラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく ぶたにく	牛乳	バジル アツクリ にんじん トマト	にんにく カリフラワー きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン でんぷん じゃがいも さとう こめこ	ドレッシング あぶら	626 28.6 2.8
7火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 もやしとの和えもの キムチスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しらたき もやし だいこん えのきたけ ●はくさい ねぎ	ごはん さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	635 25.4 2.2
8水	ブランコッペ	牛乳	群馬のメンチカツ(▲ハンバーグ) コールスローサラダ 米粉のマカロニスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん チリペイ	たまねぎ きゅうり コーン	パン パンこ ごまきこ じゃがいも トッポギ	あけあぶら ドレッシング	641 23.7 2.6
9木	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 じゃが芋とひじきの煮物 もやしと油あげのみそ汁 のりふりかけ	にしん さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじきの のり	にんじん	しいたけ ごんにやく えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	623 23.8 2.4
10金	ごぼとん丼 (ごはん)	牛乳	ごぼとん丼の具 大平汁 ミニりんごゼリー	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ ●だいこん しらすだき	ごはん さとう でんぷん じゃがいも ゼリー	あぶら	657 26.6 1.9
13月	こめっこぼん	牛乳	ウインナー ペンネのミートソース和え (▲星型トッポギのミートソース和え) 根菜のカレースープ	ウインナー ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ごぼう ●だいこん きゃべつ	パン さとう ペンネ じゃがいも	あぶら	630 26.4 2.7
14火	ごはん	牛乳	十石味噌のサバの味噌煮 きんぴらごぼう キャベツ豚汁	さば さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう ごんにやく たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	675 25.0 2.1
15水	ゆめロール	牛乳	とりにく 鶏肉のマスタードソース ヘルシーサラダ ふゆやさい 冬野菜のポトフ	とりにく ベーコン ウインナー	牛乳 わかめ	トマト アツクリ にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり ごんにやく ごぼう ●だいこん もやし ●はくさい	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	627 26.9 2.8
16木	ごはん	牛乳	しぶせん焼売(2ヶ)(▲巻かまぼこ) もやしと小松菜のサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	牛乳	ごまつな にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ねぎ	ごはん パンこ ごまきこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	656 26.3 2.4
17金	豚丼 (ごはん)	牛乳	豚丼の具 ぶるさと汁 ◆赤城のりんご	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ しらたき ●しいたけ ●だいこん ねぎ ●りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	637 25.7 2.1
20月	黒パン	牛乳	厚揚げのカレー焼き(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) ひよこ豆のサラダ 洋風おでん	あつあげ とりにく ウインナー さつまあげ	牛乳 あおのり	アツクリ にんじん	コーン きゅうり たまねぎ ごんにやく	パン さとう ひよこまめ じゃがいも トック	ドレッシング	627 25.9 2.0
21火	ごはん	牛乳	静岡県郷土料理「おざく」です。 白はんぺんフライ(▲豆腐ハンバーグ) きりぼしだいこん いたに 切干大根の炒め煮 おざく	はんぺん さつまあげ こうやとうふ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しらたき ●だいこん ごんにやく	ごはん パンこ さとう さといも	あけあぶら あぶら	667 20.8 1.9
22水	コッペパン	牛乳	ハンバーグトマトソース フロccoliーサラダ 豆腐 豆乳コーンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト アツクリ にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり コーン きゃべつ	パン さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	641 27.9 2.8
24金	11月24日は、「和食の日」です。「和食の日」にちなんで献立です。 赤飯 ごま塩	牛乳	魚卵入りわかさぎのかりかり揚げ (1.2年1尾 3年以上2尾) 黄金煮 すまし汁	わかさぎ ぶたにく あつあげ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	せきはん じゃがいも でんぷん さとう	ごま あけあぶら あぶら	628 23.5 1.6
27月	食パン いちごジャム	牛乳	チキンナゲット(2ヶ)(▲チキンソテー) せんぎ 干切りポテトのサラダ ミネストローネ	とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ きゃべつ	パン ごまきこ じゃがいも さとう ジャム	マヨネーズ (たまごめき)	633 23.7 2.6
28火	ごはん	牛乳	11月29日は「くんま・すきやきの日」です。すき焼き煮には、群馬県産食材がたっぷりです。 厚焼き卵(▲赤魚の白醤油焼き) キャベツの浅漬け すき焼き煮	たまご ぶたにく あつあげ やきとうふ	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ えのきたけ しらたき ねぎ ●はくさい	ごはん さとう	あぶら	636 27.4 2.1
29水	醤油ラーメン ☆バックラーム	牛乳	いろいろさつまあげ 春雨サラダ しょうゆ 醤油ラーメンスープ	かまぼこ ハム ぶたにく なるこ	牛乳	にんじん チリペイ	コーン えだまめ きゅうり もやし にんにく たまねぎ メンマ きゃべつ	ラーメン はるさめ さとう	あけあぶら ごまあぶら あぶら	671 22.7 3.2
30木	カレーライス むぎ (麦ごはん)	ジョア ブレーン	ツナ入り海藻サラダ い かいそう こんかい 根菜カレー	ツナ ぶたにく	ジョア わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ●だいこん れんこん	むぎごはん じゃがいも でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	646 21.4 2.6

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は渋川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

学校給食摂取基準 熱量：650kcal たんぱく質：2.1g～3.3g 食塩：2.0g未満

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。