

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくなるもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
1	水	バターロール	たまごとやさいのカレーに たらちのチーズムニエル りんご	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ パター	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご たら チーズ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマト さやいんげん りんご	613	27.9	
2	木	むぎごはん	スタミナどんのぐ あおのりポテトビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら しらたき ごま さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ だいたずもやし りよくともやし にら しょうが にんにく	703	24.5	
6	月	ごはん	※のっぺいじる ※やきさんまのやくみだれ くきわかめのきんぴら	やさい ジュース	こめ さといも こんにやく でんぷん あぶら ごま さとう	とりにく あぶらあげ さんま くきわかめ ぶたにく さつまあげ	やさいジュース にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ こまつな しいたけ しょうが さやいんげん	644	20.8	
7	火	ソフトめん	ミートソース ローストポテト みかん	ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こむぎこ じゃがいも バター	ぶたにく こうやどうふ レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ソーセージ	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん マッシュルーム しめじ ピーマン にんにく みかん	695	26.7	
8	水	ごはん	※もやしのたんたんスープ ※こうやどうふとナッツのあげに かいそうサラダ(パンパントレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぷん カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ かいそうミックス わかめ	にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい にら にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん	686	22.8	
9	木	パン	※さけとかぶのクリームに ようふうたまごやき わかくさポテト	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム ベーコン たまご	にんじん たまねぎ かぶ かぶは マッシュルーム セロリー グリンピース パセリ	650	27.5	
10	金	ゆかりごはん	※かぶのみそしる あじフライ(ソース) れんこんサラダ(ソイトレ)	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ	かぶ かぶは たまねぎ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	664	27.2	
13	月	はいがしよくパン (ソフトマーガリン)	※ボルシチふうスープに ホキのマヨコーンやき アップルポテト	ぎゅうにゅう	パン マーガリン あぶら パター さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ なまクリーム ホキ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶは セロリー トマト スイートコーン パセリ りんご	651	26.2	
14	火	きのこごはん	※じゃがいもとねぎのみそしる さばのカレーあげ こまつなとキャベツのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ さば	にんじん しいたけ しめじ ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ もやし	659	24.2	
15	水	ココアマール しよくパン	にんじんのポタージュ ミートローフ ブロッコリーとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パター こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぶたにく とりにく おから たまご とうにゅう ツナ	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム スイートコーン パセリ ブロッコリー	691	28.3	
16	木	むぎごはん	キーマカレー ほうれんそうのサラダ(コートレ) りんご	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ レンズまめ チーズ ひよこまめ だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし りんご	709	23.0	
17	金	とうふめし	※おきりこみ ぶたにくのみそやき こんにやくサラダ(わふうトレ)	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら うどん さといも こんにやく	とうふ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん しめじ ごぼう ねぎ こまつな しいたけ キャベツ もやし	623	28.2	
20	月	ごはん	※ぶたにくとこんにやくのいためじる みそまめ ※あげとじゃこいりやさいソテー	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら ごま でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず こうやどうふ あぶらあげ じゃこ	ねぎ にんじん えのきたけ だいこん こまつな ごぼう しいたけ ほうれんそう キャベツ	619	24.2	
21	火	ごはん	※あつあげのちゅうかに ※マーボーはるさめ かき	ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご なまあげ ぶたにく こうやどうふ ごま	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ にんにく にら ねぎ かき	689	25.7	
22	水	せわりコッペパン	※トマトとたまごのスープ ※ソースやきそば ※ひじきとだいたずのサラダ (こうみしおトレ)	ぎゅうにゅう	パン でんぷん ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく ひじき だいたず	トマト にんじん きくらげ たまねぎ ほうれんそう キャベツ しいたけ たけのこ もやし ねぎ えだまめ はくさい スイートコーン	627	26.6	
24	金	ごはん	※マーボーどうふ ちゅうかいため みかん	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやどうふ いか	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら しいたけ しょうが りよくともやし だいたずもやし チンゲンサイ みかん	646	27.6	
27	月	※ひじきごはん	※かきたまみそしる いかにたつたあげ ※れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	とりにく かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう とうふ たまご いか あぶらあげ	ごぼう しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ ほうれんそう しょうが れんこん さやいんげん	638	28.7	
28	火	スライスコッペパン	※レタスとじゃがいものスープ さけのフライ(タルタルソース) ※コールスローサラダ(サウザントレ)	ジョア (ハニー)	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく さけ	にんじん たまねぎ レタス キャベツ スイートコーン	617	25.1	
29	水	ごまいりごはん	ちゅうかふうコーンスープ ※ししゃものなんばんづけ② みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら はるさめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ハム ほたてかいばしら たまご ししゃも	たまねぎ スイートコーン チンゲンサイ ねぎ にんじん ピーマン	664	22.6	
30	木	しよくパン (マーシャルビーンズ)	※こんさいのクリームシチュー しろみぎかなのハーブやき ※マカロニソテー	ぎゅうにゅう	パン チョコクリーム あぶら さといも バター こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム メルルーサ ハム	たまねぎ にんじん れんこん かぶ かぶは しめじ セロリー ピーマン	646	28.3	
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・給食費は、11月27日(月)に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414								日の出町平均	657	25.8
学校給食摂取基準 (範囲)								640	(18~ 32)	

※11月のひのでのやさしい※

こんだてひょうの※マークの
りょうりにはいっています。
さがしながらあじわって
いただきましょう♪

なが 長ねぎ … 11月分全て
はくさい 白菜 … 11月分全て
は かぶ・かぶ葉 … 9・10・13日
にんじん … 20日~30日

がつぶんすべ 門馬さん
がつぶんすべ 松本さん
はらしま 原島さん
はらしま 原島さん

17日 群馬県の郷土料理

あまから い とうふ ぐ ま こ りょうり
とうふめし…甘辛く炒りつけた豆腐などの具をごはんに混ぜ込んだ料理です。

はばひろ めん しゆん やさい いっしょ しょうゆあじ に こ
おきりこみ…幅広い麺を旬の野菜やきのこと一緒に醤油味で煮込みます。

ぶたにく ぐんまけん おおつく た もの
*豚肉やこんにやくも群馬県で多く作られている食べ物です。