

11月 こんだてひょう(よてい)

(ようちえん・しょうがっこう)

献立表、給食だよりは、町のホームページに掲載しています。
トップ画面の各課の案内 ⇒ 学校教育課
学校教育係 ⇒ 給食センターの順にクリック!

2021年

給食回数20回

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	こんだてめい			しょくひんめい			エネルギー(kcal)		家で食べてほしい食品			
		しゅしゅく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	たんばく質(g)	脂質(g)				
1	月	ロールパン		さつまいものシチュー どりこくのケチャップに キャベツのマリネ	どりこく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パプリカ	たまねぎ コーン キャベツ レモン	パン さつまいも さとう	あぶら ドレッシング	475 20.7	601 26.0	
2	火	ごはん		さばてりやき じょうしゅうきんぴら とんじる 日本食献立	どうふ、さば ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ だいこん こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	449 20.7	580 25.8	
3	水	ぶんかのひ											
4	木	(小)せわりコッペパン		やきそば チンゲンサイとたまごのスープ (幼)にくまん みかん	ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし コーン みかん たけのこ	パン パンこ やきそばめん かたくり こむぎこ	あぶら	450 21.2	599 26.8	
5	金	むぎごはん		ポークカレー きくわかめとツナのサラダ ●ヨーグルト	ぶたにく どうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく きゃうり キャベツ レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	505 19.5	657 24.3	
8	月	コッペパン (小)ソフトチーズ (幼)ブルーベリージャム		こまつなのジェノベーゼ レバーいりチキンちぎりあげ フルーツゼリー	ベーコン とりこく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな ほうれんそう	にんにく たまねぎ しいたけ もも みかん	パン スパゲティ ジャム	オリーブあぶら	502 17.9	657 25.1	
9	火	むぎごはん		(小)ぶたキムチどんぐり (幼)ぶたのたれ かいせんステーキ カミカミあえ	ぶたにく あぶらあげ さきいか なた いか、えび すけそうだら	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ はくさい だいこん きゃうり しょうが しらたき	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	523 28.8	612 30.1	
10	水	ごはん		てんぷら(いか・さつまいも) てんどんのたれ ひじきのいために どうふとねぎのみそしる 日本食献立	いか あぶらあげ さきいか なた さきいか なた さきいか なた	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	こんにやく ねぎ	こめ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	578 18.8	683 22.2	
11	木	パックうどん		うどん汁 どうふのつつみやき ひじきのピリッとサラダ	どりにく あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	まいたけ えのきたけ しめじ ねぎ きゃうり ほしいたけ キャベツ たまねぎ	うどん さとう	あぶら ラー油	481 23.3	575 27.4	
12	金	ごはん		さばのみそに ごまあえ こしねじる 日本食献立	さば ぶたにく あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし こんにやく しいたけ ねぎ ごぼう	こめ さとう さといも	あぶら ごま	478 21.8	581 24.9	
15	月	ゆめロール ラ・フランスジャム		あつやきたまご ぐんまのしよくさいシチュー ブロッコリーのサラダ	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	キャベツ きゃうり コーン たまねぎ	パン さといも ジャム	ドレッシング あぶら	456 19.4	615 26.4	
16	火	ごはん		しもにたねぎメンチ ちくぜんに いそかあえ	どりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	ごぼう しいたけ もやし キャベツ たまねぎ ねぎ こんにやく	こめ さといも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	470 18.0	629 23.5	
17	水	ごはん		どりこくのおろしソース さといものそばろに はくさいとにらのみそしる	どりにく ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ にんにく だいこん りんご しいたけ こんにやく はくさい ねぎ	こめ さとう さといも かたくり	あぶら	485 21.6	623 26.5	
18	木	きなこあげパン		てりやきハンバーグ シーザーサラダ・クルトン ミネストローネスープ 小種小 リクエスト	きなこ とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゃうり たまねぎ はくさい にんにく コーン	パン さとう クルトン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	571 21.7	749 26.6	
19	金	むぎごはん		マーボーどうふ キャベツとにらのナムル	どうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ どうがん キャベツ きゃうり	こめ むぎ さとう かたくり	あぶら ごまあぶら ごま	453 18.6	599 23.9	
22	月	くらパン		ポークビーンズ スパゲティサラダ りんご (小)あおのりごさかな	ぶたにく ベーコン どうにゅう だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおのり かたくちいわし	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゃうり りんご	パン じゃがいも かたくり スパゲティ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ ドレッシング	497 19.8	691 28.7	
23	火	きんろうかんしゃのひ											
24	水	ごはん		さけさいきょうづけ にくじやが みそしる (小)ふりかけ 日本食献立	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しらたき どうがん	こめ じゃがいも さとう ふ	あぶら	466 21.0	604 26.6	
25	木	パックラーメン		みそラーメンスープ はるまき ねぎチャーシュー	なた ぶたにく やきふた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ねぎ キャベツ コーン もやし たまねぎ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	521 19.5	673 25.0	
26	金	むぎごはん		すきやきに (小)やさしいたまごやき(幼)たまごやき ごまマヨあえ	ぶたにく たまご やきどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな	しらたき はくさい しいたけ しもにたねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ ごま	494 20.7	687 28.0	
29	月	まるサンドパン		オムレツ・パックケチャップ ツナサラダ こめこのスープ (幼)オレンジゼリー(小)フルーツキャラメルゼリー	たまご ツナ ベーコン どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゃうり コーン	パン じゃがいも こめこ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	443 18.5	623 25.9	
30	火	むぎごはん		かつおフライ・パックソース ごもくにまめ さわにわん	だいず かつお ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みずな	こんにやく キャベツ たけのこ えのきたけ ほしいたけ	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	486 22.3	605 26.5	

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は業者配送

・・・ハッピーにんじんの日

日本食献立

各小学校の6年生が考えた日本食献立を基に作った献立です。

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。



作って食べよう!

朝ごはん

「だしのとり方・みそしる」
作り方は裏面にあります。

	エネルギー	たんばく質	脂質	塩分
幼稚園月平均	489kcal	20.7g	17.8g	1.9g
小学校月平均	632kcal	26.0g	21.6g	2.5g