



11月 こんだてひょう(よてい)



2023年

給食回数 20回

(小学校)

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)	たんぱく質 (g)	家で食べてほしい食品		
		しゅしよく	のみもの	おかず	あか	みどり		きいろ	エネルギー たんぱく質 (g)					
1	水	ごはん ひじきのり		レバーのあまからに こまつなとえのきのおかかあえ いもに	ふたレバー ふたにく ちくわ	きゅうにゅう かつおぶし のり ひじき	こまつな にんじん	きゃぶり キャベツ こんにやく しょうが	えのき とうがん ねぎ	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	659 33.1		くだもの
2	木	ツイストパン		グリルチキン ツナサラダ ポトフ	とりにく ふたにく ウィンナー ふたにく	きゅうにゅう	にんじん 700カロリー あかピーマン	キャベツ コーン しめじ	きゃぶり たまねぎ にんにく	パン さとう さつまいも	ノンエッグマ ネース	635 30.4		しゅじつるい
3	金	ぶんかのひ												
6	月	せわり コッペパン		スラッピージョー マカロニサラダ コンソメスープ	ふたにく だいたす ツナ ベーコン	きゅうにゅう こなチーズ	にんじん ハセリ	たまねぎ きゃぶり コーン	キャベツ コーン	パン パンこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら バター ノンエッグマ ネース	638 29.2		いろうこいさい
ふくしま小 学校保健委員コラボメニュー														
7	火	さつまいもごはん		なすとふたにくのスタミナため はるさめサラダ やさいたつぶりみそしる	だいたす ふたにく ハム	きゅうにゅう わかめ	にんじん ★ほうれんそう	にんにく ☆たまねぎ しょうが エリンギ キャベツ	こめ さとう ★さといも かたくりこ マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	625 26.2		こざかな	
8	水	むぎごはん		ごぼうのシャキシャキどん チーズサラダ あおのりこざかな	ふたにく	きゅうにゅう チーズ こんぶ こざかないわし あおのり	にんじん 700カロリー あかピーマン きピーマン	キャベツ しらたき ねぎ	しょうが ごぼう	こめ さとう むぎ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	596 26.9		まめるい
9	木	なめこうどん (バックうどん)		かみかみかきあげ ほうれんそうとツナのごまあえ	だいたす いかに ツナ なると とりにく	きゅうにゅう	にんじん ★ほうれんそう ハセリ	たまねぎ なめこ ごぼう	もやし ねぎ	うどん ごま こむぎこ	あぶら ごま	575 23.1		いもるい
10	金	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ ●ヨーグルト	とりにく	きゅうにゅう ヨーグルト かいそう だっしるんにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ	りんご しょうが きゃぶり	こめ ★さつまいも	あぶら	680 24.6		きのこるい
13	月	ゆめロール		オムレツケチャップソースかけ フロッキーのゴマネースあえ あきあじクリームシチュー みかん	たまご とりにく	きゅうにゅう	かぼちゃ 700カロリー	キャベツ コーン しめじ	きゃぶり たまねぎ みかん	パン さとう さつまいも ★こむぎこ	あぶら バター ごま ノンエッグマ ネース	697 27.9		こざかな
14	火	きんごまごはん		とりにくのねぎソースかけ はくさいのしおこんぶあえ すいとん	とりにく	きゅうにゅう こんぶ	にんじん	ねぎ はくさい だいこん ほししいたけ	しょうが きゃぶり	こめ さとう かたくりこ ★こむぎこ さといも	あぶら ごま ごまあぶら きんごま	662 30.3		ぎよかいるい
15	水	わかめごはん		ハンバーグおろしソース コーンのいそに いなかじる	とりにく ふたにく あぶらあげ あつあげ こやどらぶ	きゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ	にんにく りんご しめじ	こめ さといも さとう	あぶら	592 26.0		いろうこいさい
ふくしま小 リクエストこんだて														
16	木	▲ココアあげパン		にくだんご シーザーサラダ ミネストローネ	ツナ とりにく ベーコン ふたにく	きゅうにゅう	にんじん トマト 700カロリー	キャベツ にんにく	たまねぎ コーン	パン クルトン マカロニ さとう パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	644 24.0		だいたすせいひん
17	金	むぎごはん		あつあげとチンゲンサイの オイスターソースいため だいこんとじゃこのサラダ みそけんちんじる	あつあげ ツナ ふたにく ちくわ とうふ とりにく あぶらあげ	きゅうにゅう しらすぼし	にんじん ★こまつな ★チンゲンサイ	しょうが だいたす コーン こんにやく	ねぎ だいこん ごぼう しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごまあぶら ドレッシング	648 30.1		くだもの
20	月	せわりコッペパン		ウィンナーのケチャップソース ソースやきそば フルーツヨーグルトあえ	ウィンナー ふたにく いか	きゅうにゅう ヨーグルト	★にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし みかん パイン	パン さとう ちゅうかめん	あぶら	644 26.7		やさい	
21	火	ももたろうごはん		かぼちゃのそぼろあんかけ キムチあえ わかめスープ	とりにく とうふ	きゅうにゅう わかめ	★にんじん にら かぼちゃ	ほししいたけ きゃぶり たまねぎ	ねぎ ★だいこん しょうが	こめ きび もちこめ さとう マロニー かたくりこ	あぶら ごまあぶら	591 24.0		しゅじつるい
22	水	ごはん		さばのしおやき こもくきんぴら かきたまじる	さば ふたにく さつまあげ だまご こやどらぶ	きゅうにゅう わかめ	★にんじん にら	ごぼう もやし	こんにやく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	658 28.0		くだもの
23	木	きんろうかんしゃのひ												
あじのたび ~なごのけん~														
24	金	ごはん おかかふりかけ		チキンソースカツ いもなます おぶっこ	とりにく ふたにく あぶらあげ	きゅうにゅう かつおぶし のり	★にんじん	ごぼう ねぎ しめじ	こんにやく しいたけ あおパパイア	こめ さとう じゃがいも めん さといも パンこ こむぎこ	あぶら ごま	682 26.5		いろうこいさい
27	月	パーカーハウス		やさしいコロッケ(ソース) コールスローサラダ ブラウンシチュー	ふたにく	きゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース	キャベツ コーン たまねぎ	きゃぶり にんにく しめじ	パン パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	664 25.4		ぎよかいるい
28	火	ごはん		しろこまつね かまぼこサラダ しょうゆとんじる	とりにく とりのレバー ハム かまぼこ ふたにく とうふ	きゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく	きゃぶり ねぎ たまねぎ	こめ さとう さとう パンこ	あぶら ごま ノンエッグマ ネース	585 24.5		かいそう
ぐんますきやきの日														
29	水	むぎごはん		ぐんまちゃんたまごやき すずきやき ほうれんそうとしゅんぎくのごまあえ	たまご きゅうにゅう やきどらぶ	きゅうにゅう	★にんじん ★ほうれんそう ★しゅんぎく	しらたき しいたけ ももたにねぎ	はくさい もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	595 27.3		くだもの
おはなしきょうしよく														
30	木	しょうゆラーメン (バックちゅうかめん)		にくまん チンゲンサイのナムル はちみつレモンゼリー	ふたにく いか	きゅうにゅう	★にんじん ★チンゲンサイ	もやし コーン しいたけ	ねぎ たまねぎ ただけのこ	ちゅうかめん こむぎこ ゼリー さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	646 26.4		いろうこいさい

* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。
 印は、ハッピーにんじんの日 ●印は、業者配送品

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。 ★印：有機野菜を表示

小学校月平均

エネルギー	636kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	21.4g
塩分	2.5g

◆印は、Qカード10ポイント達成したクラスからのリクエストです。
 16日：ココアあげパン 新屋小3年松
 22日：ミルメーク 新屋小6年松

今月のおはなし給食は、
「からっぽのにくまん」です♪

献立表、給食だより、
給食センターの取組みは、
町のホームページに掲載されています。
QRコードからもアクセスできます。

