

## 11月 献 立 表(予定)



| 202 | 24年     |                        | 給食回数 20回                    |   |  | (中学校) 甘楽町学校給食セン          |  |  | 給食センター                                       | 7- TEL • FAX 74-5072       |                          |                 |
|-----|---------|------------------------|-----------------------------|---|--|--------------------------|--|--|--|----------------------------|--------------------------|-----------------|
|     |         |                        | 献                           | 立名  | 1群   | 2群                       | 3 群  | 4 群  | 5群   | 6群                         | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質 | 家で食べて           |
| 日   | 曜       |                        | 113/1                       | I   | たんぱく質  | 無機質                      | カロテン   | ビタミン   | 炭水化物   | 脂質                         | たがはく貝<br>(g)             | 多で良へ C<br>ほしい食品 |
|     |         | 主食                     | 飲物                          | おかず   | おもに体をつく  | るもとになる食品                 | おもに体の調子                                      | 子を整えるもとになる食品   | おもにエネルギーの                                    | りもとになる食品                   | 中学校                      |                 |
| 1   | 金       | ご飯<br>のりふりかけ           | 牛乳                          | スタミナソースカツ<br>小松菜とえのきのおかか和え<br>群雲汁                     | 豚レバー<br>豆腐<br>豚肉 卵                                       | 牛乳<br>かつお節<br>のり         | にんじん<br><u>小松菜</u><br><b>にら</b>              | もやし えのき<br>玉ねぎ   | <u>米</u> パン粉<br>砂糖<br><u>じゃが芋</u>            | 油<br>ごま                    | 771<br>29.7              | 果物              |
| 4   | 月       |                        |                             |   | •  | 振替休                      |  |  | •  |                            |                          |                 |
|     |         |                        |                             | 麻婆豆腐  | W. ch  |                          |  | もやし キャベツ ねぎ  | <b>光</b> 麦砂糖                                 | 油                          |                          |                 |
| 5   | 火       | 麦ご飯                    | 牛乳                          | 歴史立陶<br>春雨サラダ<br>◆レモンカスタードタルト                         | 豚肉<br>豆腐<br>大豆 卵   | 牛乳                       | にんじん   | きゅうり たけのこ<br>干ししいたけ 玉ねぎ<br>にんにく しょうが                                       | マロニー<br>小麦粉<br>片栗粉                           | ごま<br>ごま油<br>マーガリン         | 891<br>30.7              | 緑黄色野菜           |
| 6   | 水       | わかめご飯                  | 牛乳                          | 鰯の梅煮<br>切り干し大根の炒め<br>芋煮汁                              | イワシ ちくわ<br>さつま揚げ<br>油揚げ 豚肉                               | 牛乳<br>わかめ<br>昆布          | にんじん   | 切り干し大根<br><b>青パパイヤ ねぎ</b><br><b>しいたけ</b> こんにゃく<br>大根 梅                     | <b>光</b><br>砂糖<br><b>里芋</b>                  | 油                          | 767<br>33.3              | 小魚              |
| 7   | 木       | 五目うどん<br>(パックうどん)      | 牛乳                          | 大学芋<br>白菜の塩昆布和え<br>チーズ                                | 豚肉油揚げ  | 牛乳<br>昆布<br>チーズ          | にんじん   | <u>白菜 きゅうり</u><br><u>ねぎ</u> 干ししいたけ<br><b>ごぼう</b>                           | うどん 砂糖<br>★ <b>さつま芋</b><br>はちみつ              | 油<br>ごま<br>ごま油             | 840<br>28.4              | 野菜              |
| 8   | 金       | 麦ご飯                    | 牛乳                          | チキンカレー<br>海藻サラダ<br>●ヨーグルト                             | 鶏肉   | 牛乳<br>海藻<br>わかめ<br>ヨーグルト | にんじん   | にんにく しょうが<br>キャベツ <b>きゅうり</b><br>玉ねぎ                                       | 米 麦<br><u>じゃが芋</u>                           | 油                          | 756<br>25.9              | 豆類              |
| 11  | 月       | コッペパン<br>りんごジャム        | 牛乳                          | 鶏肉のねぎソースかけ<br>イタリアンサラダ<br>米粉スープ                       | 鶏肉<br>ベーコン   | 牛乳<br>チーズ                | にんじん<br>赤ピーマン<br>チンゲン菜                       | キャベツ きゅうり<br>コーン 玉ねぎ<br><b>ねぎ</b> しょうが<br>しめじ                              | パン 砂糖<br><u><b>じゃが芋</b></u><br>片栗粉<br>米粉 ジャム | ごま油<br>ドレッシング              | 806<br>35.0              | きのこ類            |
| 12  | 火       | ご飯                     | 牛乳                          | イカメンチ センターでソースをかけます<br>大根とジャコのサラダ<br>こしね汁             | いか ツナ<br>豚肉 豆腐<br>油揚げ                                    | 牛乳<br>しらす                | <b>★小松菜</b><br>にんじん                          | 大根 コーン<br>こんにゃく <u>しいたけ</u><br><b>2ぎ</b> ごぼう<br>キャベツ しょうが                  | <b>★米</b><br>パン粉<br><b>里芋</b>                | 油<br>ドレッシング                | 797<br>27.8              | 緑黄色野菜           |
| 13  | 水       | 金胡麻ご飯                  | 牛乳                          | 鯖のバジルトマト焼き<br>梅香り和え<br>根菜汁                            | サバ<br>豆腐   | 牛乳                       | バジル<br>にんじん                                  | <u>きゅうり</u> 大根<br>ねぎ 梅<br><b>ごぼう</b> こんにゃく                                 | <u>★朱</u> 砂糖<br><u>じゃが芋</u>                  | 油<br><b>金胡麻</b><br>ドレッシング  | 751<br>32.7              | 果物              |
| 14  | *       | ゆめロール                  | 飲む<br>ヨーグルト<br>(ブルーベ<br>リー) | 秋味シチュー<br>コールスローサラダ<br>みかん                            | 鶏肉   | 牛乳<br>飲むヨーグルト            | にんじん   | 玉ねぎ しめじ<br>キャベツ <b>きゅうり</b><br>コーン みかん                                     | パン 砂糖<br><b>じゃが芋</b><br><b>さつま芋</b><br>小麦粉   | 油<br>バター<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ | 782<br>30.0              | *               |
| 15  | 金       | 中学校 リクエスト献立<br>桃太郎ご飯   | 牛乳                          | ひじき入り玉子焼き<br>上州きんぴら<br>豚汁                             | 鶏肉 豚肉<br>豆腐 卵<br>さつま揚げ                                   | 牛乳<br>ひじき                | にんじん<br>いんげん                                 | ごぼう <b>書パパイヤ</b><br>こんにゃく <b>しいたけ</b><br>大根 <b>ねぎ</b><br>干ししいたけ            | ** もち**<br>きび 砂糖<br>**生芋                     | 油                          | 773<br>34.3              | 葉物野菜            |
| 18  | 月       | 小背割りコッペパン              | 牛乳                          | ウインナーケチャップソースかけ<br>ペンネミートソース<br>フルーツヨーグルト和え           | ウインナー<br>豚肉  | 牛乳<br>粉チーズ<br>ヨーグルト      | にんじん<br>トマト                                  | 玉ねぎ しめじ<br>にんにく みかん<br>もも パイン  | パン<br>砂糖<br>マカロニ                             | 油                          | 821<br>32.0              | 大豆製品            |
| 19  | 火       | ご飯                     | 牛乳                          | ニラメンチ マンターでソースをかけます<br>コーンの磯煮<br>チンゲンサイと玉子のスープ        | 豚肉 鶏肉<br>油揚げ<br>卵  | 牛乳<br>ひじき                |  | 玉ねぎ コーン<br>たけのこ こんにゃく<br>キャベツ にんにく   | <b>光</b> パン粉砂糖<br>小麦粉<br>片栗粉                 | 油ごま油                       | 757<br>25.8              | 野菜              |
| 20  | 水       | <b>~味の旅~ 栃木県</b><br>ご飯 | 牛乳                          | 湯葉の飛竜頭<br>かんぴょうのごま和え<br>だんご汁 いちごゼリー                   | ゆば 豆腐<br>鶏肉 卵<br>ツナ 豆乳<br>魚すり身                           | 牛乳                       | にんじん<br>ほうれん草<br><b>★小松菜</b>                 | しょうが <u>太根</u><br>かんぴょう もやし<br>玉ねぎ <b>ねぎ</b><br>干ししいたけ                     | ** 砂糖<br>片栗粉<br><b>里いも</b> ゼリー<br>小麦粉        | 油<br>ごま                    | 832<br>28.2              | 果物              |
| 21  | $\star$ | しょうゆラーメン<br>(パック中華麺)   | 牛乳                          | 肉まん風蒸しパン<br>ほうれん草のナムル                                 | 豚肉<br>なると<br>豆乳  | 牛乳                       | <b>★ほうれん草</b><br>にんじん                        | しょうが 玉ねぎ<br>もやし <b>ねき</b>  | 中華麺<br>小麦粉<br>砂糖<br>片栗粉                      | 油<br>ごま油<br>ドレッシング         | 803<br>30.8              | 魚介類             |
| 22  | 金       | 中学生と県産きのこ              |                             | <b>(ニュー</b><br>キャベツのマリネ<br>オニオンスープ                    | ウインナー<br>鶏肉  | 牛乳                       | 赤ピーマン<br>黄ピーマン<br><u>★<b>にんじん</b></u><br>トマト | 玉ねぎ エリンギ<br><b>まいたけ</b> しめじ<br>マッシュルーム にんにく<br>キャベツ <b>きゅうり</b><br>コーン レモン | <b>光</b> 砂糖<br><u>じゃが芋</u>                   | 油<br>ドレッシング<br>オリーブオイル     | 789<br>23.6              |                 |
| 25  | 月       | 背割りコッペパン               | 牛乳                          | スラッピージョー るくしまか<br>コーンサラダ 2年生<br>ララボ<br>野菜コンソメスープ メニュー | 豚肉<br>大豆<br>ウインナー  | 牛乳<br>粉チーズ               | ★にんじん  | 玉ねぎ キャベツ<br><b>きゅうり</b> コーン  | パン パン粉<br>砂糖<br><u>じゃが芋</u>                  | 油<br>バター<br>ドレッシング         | 759<br>34.2              | 小魚              |
| 26  | 火       | 麦ご飯                    | 牛乳                          | きのこストロガノフ<br>フルーツゼリー和え                                | 豚肉   | 牛乳<br>生クリーム              | <u>★にんじん</u><br>トマト                          | にんにく しょうが<br>玉ねぎ しめじ<br>エリンギ えのき<br>マッタュルーム りんご<br>もも パイン みかん              | <b>光</b> 麦<br><u>じゃが芋</u><br>ゼリー             | 油                          | 804<br>26.5              |                 |
|     |         | おはなし給食                 |                             | センターでソースをかけます   | 鶏肉   |                          |  |  | 米 麦  | <del> </del>               |                          | 大豆製品            |
| 27  | 水       | とり飯                    | 牛乳                          | 野菜コロッケおでん   | さつま揚げ<br>ちくわ<br>うずら卵                                     | 牛乳<br>昆布                 | にんじん<br>かぼちゃ                                 | しょうが <b>★大根</b><br>こんにゃく <b>★冬瓜</b><br>玉ねぎ 枝豆                              | パン粉 砂糖<br>じゃが芋<br>小麦粉                        | 油                          | 823<br>35.1              | 果物              |
| 28  | 木       | ココア揚げパン                | 牛乳                          | きんぴら肉団子 3個<br>ツナサラダ<br>トマトスープ                         | 鶏肉<br>豚肉<br>ベーコン<br>ツナ                                   | 牛乳                       | <u>★にんじん</u><br>トマト                          | キャベツ <u>きゅうり</u><br>コーン 玉ねぎ<br>ごぼう   | パン 砂糖<br><u><b>じゃが芋</b></u><br>マカロニ          | 油<br>ごま<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ  | 797<br>29.2              | 野菜              |
|     |         | ぐんますき焼きの日              |                             | かみなりオムレツ  | 90   | 牛乳                       | 小松菜  | キャベツ <b>白菜</b><br>しらたき <b>しいたけ</b>   | <b>光</b><br>麦                                |                            | 775                      |                 |
| 29  | 金       | 麦ご飯                    | 牛乳                          | 小松菜の磯和え<br>群馬たっぷりのすき焼き煮                               | 牛肉<br>焼き豆腐   | のり                       | ★にんじん  | <b>下仁田ねぎ</b><br>こんにゃく  | 麦<br>砂糖                                      | 油                          | 31.9                     | ***             |
| *   | 材米      | 購入の関係で. 献              | 立を変                         |   | L<br>卸は、0カー  | L<br>ド10ポイント等            | L<br>幸成したクラ                                  |  | L<br>⊽ਰੇ੍ਹ                                   | 4                          | 学校月平均                    | <u>芋類</u><br>匀  |
|     |         |                        |                             |   | 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。<br>5日:レモンカスタードタルト 新屋小5年松 |                          |  |  |  | エネルギー                      |                          | ikcal           |
|     | /       | 今日のむけた! かふ             | -1-+                        |   |  |                          |  | くや食育クイズに正解し  | たクラスに  | たんぱく質                      | 30.                      | 3g              |
| 1   |         | 今月のおはなし給食<br>「おいしそうなしろ |                             |   | ドイントを配付す   | る裕食ポイント                  | シート(カード                                      | ノビす。)  |  | 脂質                         | 24.                      | 60              |

**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(米は、一部有機米を使用)

学月のおはなし結良は、 「おいしそうなしろくま」です♪

24.6g 脂質 2.8 g 塩分