



# 11月 こんだてひょう(よてい)

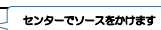
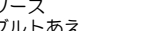


2024年

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<br>(kcal)              | たんぱく質<br>(g) | 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                                     |                                       |                              |              |                                                                                                  |                                                                                             |
|    |   |                                                                                               |                                                                                     |                                            |                                                                                                                                         | おもに体をつくるものになる食品          | おもに体の調子を整えるものになる食品                      | おもにエネルギーのもとになる食品                        |                                       |                              |              |                                                                                                  |                                                                                             |
| 1  | 金 | ごはん<br>のりふりかけ                                                                                 |    | スタミナソースカツ<br>こまつなとえのきのおかかあえ<br>むらくもじる      | ぶたレバー<br>とうふ<br>ぶたにく<br>たまご                                                                                                             | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし<br>のり    | にんじん<br>ごまつな<br>にん                      | もやし えのき<br>たまねぎ                         | ごめ パンこ<br>さとう<br>じゃがいも                | あぶら<br>ごま                    | 638<br>25.4  | <br>くだもの      |                                                                                             |
| 4  | 月 | ふりかえきゅうじつ  |                                                                                     |                                            |                                                                                                                                         |                          |                                         |                                         |                                       |                              |              |                                                                                                  |                                                                                             |
| 5  | 火 | むぎごはん                                                                                         |    | マーボーとうふ<br>はるさめサラダ<br>レモンカスタードタルト          | ぶたにく<br>とうふ<br>だいたく<br>たまご                                                                                                              | ぎゅうにゅう                   | にんじん                                    | もやし キャベツ<br>ごまつな<br>たまねぎ<br>しょうが        | ごめ むぎ<br>マロニー<br>ごまき さとう<br>かたくりこ     | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら<br>マーガリン  | 709<br>24.7  | <br>いものこいさい   |                                                                                             |
| 6  | 水 | わかめごはん                                                                                        |    | いわしのうめに<br>きりぼしだいこんいため<br>いもにじる            | いわし ちくわ<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>ぶたにく                                                                                                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こんぶ     | にんじん                                    | きりぼしだいこん<br>あおなづき<br>ごまつな<br>だいたく<br>うめ | ごめ さとう<br>さといも                        | あぶら                          | 608<br>28.1  | <br>こさかな      |                                                                                             |
| 7  | 木 | ごもくうどん<br>(バックうどん)                                                                            |    | だいがくいも<br>はくさいのしおこんぶあえ<br>チーズ              | ぶたにく<br>あぶらあげ                                                                                                                           | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>チーズ     | にんじん                                    | はくさい<br>ごまつな<br>ごしょう<br>ごしょう            | うどん さとう<br>さといも<br>さつまいも<br>はちみつ      | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら           | 646<br>23.3  | <br>やさい       |                                                                                             |
| 8  | 金 | むぎごはん                                                                                         |    | チキンカレー<br>かいそうサラダ<br>ヨーグルト                 |                                                        | とりにく                     | ぎゅうにゅう<br>かいそう<br>わかめ<br>ヨーグルト          | にんじん                                    | にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ                  | ごめ むぎ<br>じゃがいも               | あぶら          | 620<br>22.0                                                                                      | <br>まめるい |
| 11 | 月 | コッペパン<br>りんごジャム                                                                               |    | とりにくのねぎソースかけ<br>イタリアンサラダ<br>こめこスープ         | とりにく<br>ベーコン                                                                                                                            | ぎゅうにゅう<br>チーズ            | にんじん<br>あかピーマン<br>チンゲンサイ                | キャベツ<br>コーン<br>たまねぎ<br>しょうが<br>しめじ      | パン さとう<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>こめこ ジャム   | ごまあぶら<br>ドレッシング              | 646<br>28.5  | <br>きのこい      |                                                                                             |
| 12 | 火 | ごはん                                                                                           |    | イカメンチ<br>だいたくとジャコのサラダ<br>こしねじる             |  センターでソースをかけます<br>いか ツナ<br>ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ        | ぎゅうにゅう<br>しらす            | ごまつな<br>にんじん                            | だいたく<br>ごんにやく<br>ごしょう<br>キャベツ<br>しょうが   | ごめ パンこ<br>さといも                        | あぶら<br>ドレッシング                | 595<br>22.0  | <br>いものこいさい   |                                                                                             |
| 13 | 水 | きんごま<br>ごはん                                                                                   |    | サバのバジルトマトやき<br>うめかおりあえ<br>こんさいじる           | サバ<br>とうふ                                                                                                                               | ぎゅうにゅう                   | バジル<br>にんじん                             | ごまつな<br>だいたく<br>ごしょう<br>ごんにやく           | ごめ さとう<br>じゃがいも                       | あぶら<br>きんごま<br>ドレッシング        | 605<br>27.3  | <br>くだもの      |                                                                                             |
| 14 | 木 | ゆめロール<br>ちゅうがっこう<br>リクエストこんだて                                                                 |   | あきあじシチュー<br>コールスローサラダ<br>みかん               |                                                       | ぎゅうにゅう<br>のむヨーグルト        | にんじん                                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン                     | パン さとう<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>ごまき       | あぶら<br>バター<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ | 588<br>24.3  | <br>こめ       |                                                                                             |
| 15 | 金 | ももたろうごはん                                                                                      |  | ひじきいりたまごやき<br>しょうしゅうぎんぴら<br>とんじる           | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>さつまあげ                                                                                                            | ぎゅうにゅう<br>ひじき            | にんじん<br>いんげん                            | ごしょう<br>あおなづき<br>だいたく<br>ごしょう<br>ごしょう   | ごめ もちごめ<br>きび さとう<br>さといも             | あぶら                          | 609<br>27.9  | <br>はものやさい  |                                                                                             |
| 18 | 月 | 小せわりコッペパン                                                                                     |  | ウイ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あえ | ウイナー<br>ぶたにく                                                                                                                            | ぎゅうにゅう<br>ごなチーズ<br>ヨーグルト | にんじん<br>トマト                             | たまねぎ<br>ごんにやく<br>ごまつな                   | パン さとう<br>マロニー                        | あぶら                          | 688<br>26.6  | <br>だいずせいひん |                                                                                             |
| 19 | 火 | ごはん                                                                                           |  | ニラメンチ<br>コーンのいそに<br>チンゲンサイとたまごのスープ         |  センターでソースをかけます<br>ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>たまご       | ぎゅうにゅう<br>ひじき            | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にん                    | たまねぎ<br>ごんにやく<br>ごしょう<br>キャベツ<br>ごんにやく  | ごめ パンこ<br>さとう<br>ごまき<br>かたくりこ         | あぶら<br>ごまあぶら                 | 616<br>22.1  | <br>やさい     |                                                                                             |
| 20 | 水 | ごはん                                                                                           |  | ゆばのひりゅうず<br>かんぴょうのごまあえ<br>だんごじる いちごゼリー     |  センターでソースをかけます<br>ゆば とうふ<br>とりにく<br>ツナ とうふ<br>さかなすりみ | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>ほうれんそう<br>ごまつな                  | しょうが<br>かんぴょう<br>ごまつな<br>ごしょう<br>ごしょう   | ごめ さとう<br>かたくりこ<br>さといも<br>ゼリー<br>ごまき | あぶら<br>ごま                    | 628<br>22.3  | <br>くだもの    |                                                                                             |
| 21 | 木 | しょうゆラーメン<br>(バックしょうがめん)                                                                       |  | にくまんほうむしパン<br>ほうれんそうのナムル                   | ぶたにく<br>なると<br>とうふ                                                                                                                      | ぎゅうにゅう                   | ごしょう<br>ごしょう<br>ごしょう                    | しょうが<br>たまねぎ<br>ごしょう                    | ちゅうかめん<br>ごまき<br>さとう<br>かたくりこ         | あぶら<br>ごまあぶら<br>ドレッシング       | 635<br>25.1  | <br>ぎょかいりい  |                                                                                             |
| 22 | 金 | きのこジャンバラヤ                                                                                     |  | キャベツのマリネ<br>オニオンスープ                        | ウイナー<br>とりにく                                                                                                                            | ぎゅうにゅう                   | あかピーマン<br>きピーマン<br>ごまつな<br>ごまつな<br>ごまつな | たまねぎ<br>ごまつな<br>ごまつな<br>ごまつな<br>ごまつな    | ごめ さとう<br>じゃがいも                       | あぶら<br>ドレッシング<br>オリーブオイル     | 577<br>19.5  | <br>こさかな    |                                                                                             |
| 25 | 月 | せわりコッペパン                                                                                      |  | スラッピージョー<br>コーンサラダ<br>やさしいコンソメスープ          |  ふくしま小<br>2年生<br>コラボ<br>メニュー<br>ぶたにく<br>だいたく<br>ウイナー | ぎゅうにゅう<br>ごなチーズ          | ごまつな                                    | たまねぎ<br>ごまつな<br>ごまつな                    | パン パンこ<br>さとう<br>じゃがいも                | あぶら<br>バター<br>ドレッシング         | 588<br>27.2  | <br>かいそう    |                                                                                             |
| 26 | 火 | むぎごはん                                                                                         |  | きのこストロガノフ<br>フルーツゼリーあえ                     |                                                      | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム         | ごまつな                                    | にんにく<br>たまねぎ<br>ごまつな<br>ごまつな<br>ごまつな    | ごめ むぎ<br>じゃがいも<br>ゼリー                 | あぶら                          | 612<br>21.5  | <br>だいずせいひん |                                                                                             |
| 27 | 水 | とりめし                                                                                          |  | やさしいコロケ<br>おでん                             |  センターでソースをかけます<br>とりにく<br>さつまあげ<br>ちくわ<br>うすたまご      | ぎゅうにゅう<br>こんぶ            | にんじん<br>かぼちゃ                            | しょうが<br>ごんにやく<br>たまねぎ<br>ごまつな           | ごめ むぎ<br>パンこ さとう<br>じゃがいも<br>ごまき      | あぶら                          | 646<br>28.3  | <br>くだもの    |                                                                                             |
| 28 | 木 | ココアあげパン                                                                                       |  | きんぴらにくだんご<br>ツナサラダ<br>トマトスープ               |  1〜2年 1C<br>3〜6年 2C<br>とりにく<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>ツナ    | ぎゅうにゅう                   | ごまつな                                    | キャベツ<br>コーン<br>ごしょう                     | パン さとう<br>じゃがいも<br>マロニー               | あぶら<br>ごま<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ  | 652<br>24.8  | <br>やさい     |                                                                                             |
| 29 | 金 | むぎごはん                                                                                         |  | かみなりオムレツ<br>こまつなのいそあえ<br>ぐんまたぶりのすきやきに      | たまご<br>ぎゅうにく<br>やきとうふ                                                                                                                   | ぎゅうにゅう<br>のり             | ごまつな<br>ごまつな                            | キャベツ<br>しらたき<br>ごまつな<br>ごまつな            | ごめ むぎ<br>さとう                          | あぶら                          | 601<br>25.4  | <br>いもい     |                                                                                             |

\* 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

♠ 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。  
5日：レモンカスタードタルト 新屋小5年松  
(Qカードとは、残量調査の日に完食したクラスや食育クイズに正解したクラスに  
ポイントを配付する給食ポイントシート(カード)です。)

小学校月平均

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 625kcal |
| たんぱく質 | 24.8g   |
| 脂質    | 20.9g   |
| 塩分    | 2.4g    |



今月のおはなし給食は、  
「おいしそうなしろくま」です♪

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)