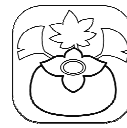


11がつ こんだてひょう



令和元年 11月献立表

太田市立旭小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						1口メモ	
				からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)			
		しゅしょく	のみも	1群 たんぱくしつ	2群 むぎしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ	6群 ししつ		たんぱく質(g)
1	金	ごはん	牛乳 厚揚げのみそ炒め すいとん	ふたにく あつあげ みそ とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ビーマン	にんじん キャバツ たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん ねぎ ししいたけ	ごはん さとう すいとん	あぶら	601.0 27.8 16.9	<p>11月29日は「いいにく」とかけて、ぐんますき焼きの日です。群馬県産の豚肉やしらたき、はくさいやねぎがたくさん入ったおいしいすき焼きです。群馬の味をおなかいっぱいめしあがれ!</p> <p>【今月の太田産野菜】</p> <p>◆ねぎ ◆はくさい ◆キャバツ ◆ブロッコリー おざしふみえ 根岸富美枝さん —東矢島町—</p>	
5	火	きなこあげパン	牛乳 キャバツソテー 塩ラーメン	ふたにく なんと ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう にんじん	もやし キャバツ たまねぎ コーン ねぎ	パン さとう ラーメン	あぶら	643.0 25.8 24.3		
6	水	ごはん	牛乳 肉団子(1.2年1個・3~6年2個) 野菜のツナマヨ和え さつまいものみそ汁	とりにく とうふ みそ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ ほうれんそう だいこん ねぎ キャバツ きゅうり	ごはん マヨネーズ パンこ ごま さつまいも	あぶら	616.0 21.4 21.2		
7	木	ごはん	牛乳 焼き肉 のっぺい汁	ふたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん	ねぎ たまねぎ だいこん にら こんにやく ごぼう しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう さといも かたくりこ ごま	あぶら	621.0 26.5 19.5		
8	金	ハムとコーンのピラフ	牛乳 オムレツ(ポトルクチャップ) コンソメスープ ストロベリータルト	ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう にんじん	キャバツ たまねぎ ごまつな マッシュルーム コーン パセリ いちご	ごはん じゃがいも タルト	あぶら	621.0 20.2 22.4		
11	月	ごはん (3・4年生 残量調査開始)	牛乳 さんまのおかか煮 切り干し大根の煮つけ 豆腐のみそ汁	さんま かつおぶし ふたにく あぶらあげ みそ さつまあげ とうふ ころもとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ ししいたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	644.0 28.9 21.2		
12	火	ロールパン	牛乳 ボンゴレスパゲッティ チーズアーモンドサラダ りんご	あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	パン スバゲッティ さとう アーモンド	オリーブオイル ドレッシング アーモンド	646.0 22.8 23.5		
13	水	ひじきごはん	牛乳 ししゃものからあげ (1,2年1本・3~6年2本) はくさい 白菜とチンゲン菜のスープ	ふたにく とりにく あぶらあげ ハム うすらのたまご なんと	ぎゅうにゅう にんじん	ねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ ごまつな えだまめ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	610.0 24.5 24.7		
14	木	ピストレ	牛乳 こまつな 小松菜サラダ きのこチャウダー みかん	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ごまつな パセリ レモン みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら	610.0 24.6 20.6		
15	金	ごはん (3・4年生 残量調査終了)	牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ ねぎ にら もやし ごまつな しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング	あぶら ごま ごまあぶら	625.0 25.4 20.1		
18	月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 ごまこ 五目きんぴら かきたま汁	さば みそ さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう にんじん	ごぼう こんにやく ほうれんそう しいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごま	あぶら	621.0 26.4 23.2		
19	火	黒パン	牛乳 チキンのトマトクリーム煮 かい 海そうサラダ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	624.0 23.6 19.1		
20	水	ごぼうめし	シヨア はるまき キムチスープ	とりにく ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう シヨア	にんじん にら	キャバツ たけのこ こんにやく ごぼう もやし はくさい しょうが はくさいキムチ えだまめ にんにく	ごはん さとう こむぎこ はるさめ	あぶら		629.0 21.1 21.5
21	木	ミルクパン	牛乳 やきそば お魚サラダ	ふたにく ごまかな	ぎゅうにゅう にんじん	キャバツ もやし だいこん きゅうり	パン やきそばめん さとう	あぶら	605.0 23.7 18.8		
22	金	むぎごはん	牛乳 エッグカレー ヨーグルト和え	とりにく うすらのたまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが プルーン りんご もも パイン みかん	あぶら	731.0 21.1 17.9			
25	月	ゆかりごはん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 塩こぶ和え	ふたにく ごんぶ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが キャバツ はくさい きゅうり	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	619.0 21.0 15.7		
26	火	ココアパン	牛乳 にたまご 煮玉子 もやし炒め わかめうどん	たまご ベーコン ふたにく なんと あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん ねぎ ごまつな しいたけ にら しょうが もやし	パン うどん さとう	あぶら	626.0 28.2 23.0		
27	水	ごはん	牛乳 しろみぎなちかつたあ 白身魚の立田揚げ だいす ごとくに 大豆の五目煮 はくさい 白菜のどろみ汁	たら だいす とりにく さつまあげ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	はくさい ねぎ しいたけ こんにやく しょうが にんにく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	600.0 29.2 20.4		
28	木	せわりコッパン	牛乳 スラッピージョー ポトフ	ふたにく みそ ウインナー おから とりにく だいす	ぎゅうにゅう にんじん	こんにやく たまねぎ トマト パセリ だいこん しめじ ピーマン キャバツ にんにく	パン さつまいも さとう	あぶら	666.0 29.6 23.6		
29	金	【群馬すき焼きの日】 ごはん	牛乳 すき焼き レンコンサラダ みかん	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	はくさい しらたき ねぎ えのきたけ レンコン キャバツ きゅうり みかん	ごはん さとう ドレッシング	あぶら	627.0 24.7 21.7		

※材料の都合で献立変更もあります。※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。

11月分の給食費の引き落としは、11月26日(火)です。
スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。