

☆こんげつのもくひょう☆
かんしゃしてたべよう!



11月 こんだてひょう



太田市立休泊小学校

平成30年度

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						たんぱく質(g)
		しゅしょくのみもの	おかず	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)		
				1群 たんぱくしつ	2群 むきしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ	6群 しぼう	
1	木	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく 豆腐 みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	633 24.2 19.1
2	金	ぶどうパン	やおやスパゲッティ だいこんサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ ぶどう だいこん きゅうり	パン スパゲッティ さとう	こめあぶら	590 21.1 15.8
5	月	ごはん	ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ コンソメジュリエンヌ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム キャベツ ｺｰﾝ きゅうり むらさきキャベツ	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら ドレッシング	593 22.1 18.5
6	火	なめし	おでん ごまみそあえ いちごグループ	ちくわ さつまあげ がんもどき みそ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおな ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし いちご	ごはん さとう こんにゃく クレープ	ごま ごまあぶら	642 40.7 20.1
7	水	ぶたキムチごはん	ショーロンポー ちゅうかたまごスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ はくさい にんにく しょうが たまねぎ ｺｰﾝ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ごま ごまあぶら	639 23.3 29.8
8	木	ごはん	さんまのみじりに キャベツのこうみづけ けんちんじる	さんま とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たくあん しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも こんにゃく	ごま ごまあぶら	571 22.2 17.0
9	金	きなこあげパン	ちゃんぽんめん わかめサラダ	きなこ ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ にんにく しょうが だいこん	ツイストパン さとう ちゅうかめん	ドレッシング ごまあぶら	628 26.3 20.4
12	月	ごはん	あつやきたまご カレーにくじゃが キャベツのごまあえ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	ごはん さとう しらたき じゃがいも	こめあぶら ごま	638 24.9 17.2
13	火	ごはん	かんこくふうやきにく ナムル わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい にんにく しょうが ねぎ だいすもやし えのきたけ	ごはん さとう ごまあぶら	ごま ごまあぶら	593 24.5 18.9
14	水	ピストレ ぐんまのいちご	ししゃもフライ こまつなサラダ すいとん	ぶたにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ レモン だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	ピストレ こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら	666 24.2 24.2
15	木	むぎごはん	ぐんまのわふうカレー はくさいのフレンチサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ ねぎ ごぼう りんご にんにく しょうが はくさい	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	635 17.6 18.3
16	金	こめっこばん	てりやきチキン きのこのクリームシチュー みかん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ まいたけ エリンギ みかん	こめっこばん じゃがいも	こめあぶら	624 31.1 20.5
19	月	あきのかおりごはん	いかにたつたあげ あさりとわかめのみそしる	とりにく あぶらあげ いか あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ まいたけ しょうが だいこん ねぎ	ごはん さとう くり	こめあぶら	603 26.6 18.3
20	火	ごはん	ごもく豆腐 にくだんご もやしときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく とりにく とうふ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ ごま	こめあぶら ごまあぶら	631 25.0 21.0
21	水	せわりコッペパン	やきそば ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし ｺｰﾝ	コッペパン ちゅうかめん ドレッシング	こめあぶら	576 23.8 17.9
22	木	セルフオムライス (ごはん)	(オムライスのぐ) (オムライスのたまご) やさいスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリルピーズ ｺｰﾝ にんにく キャベツ マッシュルーム	ごはん じゃがいも	こめあぶら	611 19.9 23.5
26	月	ごはん	さばのみしょうやき からみごまあえ とんじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも ごま	こめあぶら	638 24.1 24.1
27	火	ごはん	なまあげのオムライス はくさいとにくだんごのスープ キムチあえ	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しめじ えだまめ きゅうり しょうが はくさい ほししいたけ だいこん	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら	677 28.4 25.0
28	水	ツイストロールパン	きのこストロガノフ チーズサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	トリチ マッシュルーム キャベツ たまねぎ グリルピーズ にんにく きゅうり しめじ	ツイストロールパン さとう バター ドレッシング	こめあぶら	628 22.8 27.4
29	木	ごはん	ほうれんそうたまごまき すきやきふう ブロッコリーサラダ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	ねぎ きゅうり はくさい えのきたけ キャベツ	ごはん さとう しらたき	こめあぶら	597 25.8 18.5
30	金	ナン	キーマカレー コンソメスープ りんご	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ りんご	ナン バター	こめあぶら	646 28.6 24.4

4の4
たくさんたべたで賞

6の3 歯によいおかず券

1の1 歯によいおかず券

3の2 歯によいおかず券

6の1 歯によいおかず券

2の1 たくさんたべたで賞

2の1 歯によいおかず券

※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。
※野菜はすべて加熱してあります。 ※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

11月分の給食費の引き落としは、11月26日(月)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。



お知らせ
(太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より)
太田市では放射性物質測定検査を行っています。
太田市立休泊小学校の10月12日の給食
(献立名: ココアパン スパゲッティナポリタン コールスロー
サラダ)は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。
(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内
学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)

1 検査結果 学校給食用物資(精米・小麦粉)の放射性物質検査結果について

名称	原料の産地	採取・製造日	測定日	測定核種	検査結果	検出限界(Bq/kg)
太田市米	太田市	2018/10/12	2018/10/12	放射性ヨウ素(¹³¹ I)	検出せず	1.0
				放射性セシウム(¹³⁴ Cs)	検出せず	1.5
				放射性セシウム(¹³⁷ Cs)	検出せず	1.7
				放射性セシウム合計	検出せず	-
パン用精製小麦粉 麵用黒皮小麦粉	群馬県	2018/9/25	2018/10/4	放射性ヨウ素(¹³¹ I)	検出せず	10
				放射性セシウム(¹³⁴ Cs)	検出せず	10
				放射性セシウム(¹³⁷ Cs)	検出せず	10

2 検査機関 :【米】(株)江東微生物研究所 【小麦粉】群馬県薬剤師会環境衛生試験センター
3 測定方法 :ゲルマニウム半導体検査器を用いたγ線スペクトロメトリーによる核種分析法

