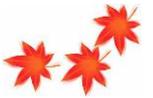




平成30年11月きゅうしょくこんだてひょう

太田市立太田東小学校



日	曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
				あか		みどり		きいろ		
		主食・飲み物	おかず	からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーのもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ロールパン ぎゅうにゅう	ポトフ マカロニサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン じゃがいも パンネ	634 21.1 24.0	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう	えびだんごスープ はるさめのぴりからいため	なると エビボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さんおんどう	613 20.5 16.2	
5	月	なめし ぎゅうにゅう	ちくぜんに おかかあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	れんこん ごぼう たけのこ こんにやく はくさい	ごはん さといも さんおんどう	591 21.5 14.9	
6	火	アップルパン ぎゅうにゅう	ちげうどん やさいのちゅうかあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	ねぎ だいこん はくさい キムチ もやし キャベツ	パン ごまあぶら うどん ごま さんおんどう らーゆ	602 25.0 15.9	
7	水	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのみそしる とうふのそぼろあんづつみ やさしいため	たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのき もやし にら	ごはん あぶら ごまあぶら	604 21.4 19.6	
8	木	ツイストパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー だいこんサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	パン じゃがいも	597 22.8 23.4	
9	金	チキンライス ぎゅうにゅう	コンソメスープ プレーンオムレツ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン	ごはん あぶら じゃがいも バター	607 21.8 18.8	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう	きゃべつのみそしる さばのみそれに れんこんのきんぴら	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん こんにやく きゃべつ たまねぎ	ごはん あぶら さんおんどう ごまあぶら じゃがいも ごま	646 22.5 18.2	
13	火	まるパン ぎゅうにゅう	オニオンスープ タンドリーチキン シーザーサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン あぶら じゃがいも	595 26.7 24.3	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう	みそけんちん ぶたにくのしょうがやき	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく たまねぎ	ごはん あぶら さといも ごまあぶら さんおんどう	614 24.9 17.0	
15	木	こめっこパン ぎゅうにゅう	やきそば ツナサラダ りんご	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	きゃべつ もやし だいこん りんご	パン あぶら ちゅうかめん	641 27.2 18.3	
16	金	とりこもこごはん ぎゅうにゅう	いなかじる あつやきたまご	とりにく たまご あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ こんにやく ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	ごはん あぶら さんおんどう じゃがいも	651 25.5 20.2	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ からあげ とうふ やさいのさっぱりあえ	からあげ とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ えのきだけ	ごはん あぶら さんおんどう	646 21.1 22.5	
20	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり だいこん	パン バター スパゲッティ さんおんどう	678 25.8 16.5	
21	水	ごはん ジョアプレーン	こまつなのみそしる いわしのうめにも がんもどきのにも	いわし がんもどき	ジョア	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ もやし	ごはん さんおんどう	599 24.6 13.2	
22	木	くろばん ぎゅうにゅう	はくさいとミートボールの クリームに パブリカサラダ	ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん きいろピーマン あかピーマン	はくさい たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン あぶら じゃがいも	605 21.3 21.7	
23	金	きんろうかんしゃのひ								
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフンスープ イカリング ちゅうのうソース	とりにく イカリング	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし しいたけ	ごはん あぶら ビーフン あぶら	599 20.8 15.4	
27	火	メロンパン ぎゅうにゅう	みそラーメン パンパンシーふうサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ メンマ だいこん きゅうり	パン ごまあぶら ちゅうかめん	598 23.4 21.7	
28	水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	しょうろんぼう	ぶたにく いか しょうろんぼう うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ もやし	ごはん ごまあぶら	608 21.2 17.2	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきふう ごまあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ねぎ しらたき しいたけ キャベツ	ごはん あぶら さんおんどう ごま	589 23.4 15.3	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいものカレー ナタデココヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ ナタデココ みかん パイ モモ	ごはん あぶら じゃがいも さつまいも	682 19.9 15.4	

★材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
★米、牛乳は太田市産を使用しています。★野菜はすべて加熱してあります。

11月の給食費の引き落としは 11月26日(月)です。
前日までに、口座の残金確認をお願いいたします。