

日 (曜)	こんだてめい		体を作るもとになる食品（赤）		体の調子をととのえるもとになる食品（緑）		エネルギーのもとになる食品（黄）		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類			
1 水	食物繊維の 日 しょくパン	ジョア	たちのこうそうやき しらたきのサラダ あきやさいのシチュー てつくりブルーベリージャム	たら ツナ とりにく	ジョア チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ きゅうり にんにく しらたき ブルーベリー	パン じゃがいも さとう ばんこ	あぶら マヨネーズ ごま	672 26.3 2.2	
2 木	まいだけごはん	牛乳	やさいのふっくらよせ あおなとじゃこのあえもの さつまいものみそしる	たら ぶたにく、あぶらあげ やまあげ みそ	牛乳 ひじき いわし	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ もやし ねぎ コーン	やまあげ ごぼう さつまいも さとう、はつがけんまい さんおんとう	あぶら ごま	596 24.4 2.2	
3 金	ごはん	牛乳	かにかまたまごやき きのこのキムチあえ マーボーとうふ	たまご かにかま ぶたにく、とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ、もやし つきこんにやく きゅうり えのき	しめじ たけのこ ねぎ しいたけ さとう	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	608 25.9 2.5	
6 月	うどん	牛乳	さつまいもてんぷら マカロニサラダ きのこのどんじり しょうしゅうきんぴら	えだまめ ぶたにく なると さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ、ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ つきこんにやく	しめじ やまあげ ねぎ しいたけ さんおんとう	うどん さつまいも さとう、マカロニ さんおんとう	あぶら ごま	608 25.9 2.2
7 火	行事食 十五夜 くりごはん	牛乳	さんまのしょうがに おかかあえ おつきみじり おつきみゼリー	さんま かつおぶし あぶらあげ とりにく	牛乳 いわし	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん	しめじ ねぎ くり	あぶら	655 24 2.2	
8 水	ツイストパン	牛乳	オムレツのトマトソース チキンサラダ にんじんのポタージュ いちごジャム	たまご とりにく	牛乳	にんじん とまと ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	しろいんげん いちご じゃがいも	あぶら バター	646 26.5 2.7	
9 木	わかめごはん	牛乳	ぶたにくのアップルジンジャーソース ごまあえ なめこじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ だいこん にんにく、しょうが	なめこ ねぎ りんご	あぶら ごま	622 30.7 2.1	
10 金	スパゲッ ティ ミート ソース	牛乳	イタリアンサラダ セレクトデザート	ぶたにく だいず たまご	牛乳	にんじん あかパプリカ きいろパプリカ かぼちゃ	たまねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり	キャベツ カリフラワー ブルーベリー にんにく	スパゲッティ さとう	あぶら	622 25.9 1.9
13 月	スポーツの日										
14 火	むぎごはん	牛乳	みなかみやさいのボークカレー かいそうサラダ フルーツあんじん	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん かぼちゃ とまと ブロッコリー	たまねぎ ヤングコーン キャベツ、しょうが きゅうり、にんにく あんなんどうふ	さ じゃがいも むぎ	あぶら	660 24.1 2.3	
15 水	バーカーハウス	牛乳	コーンとだいずのメンチカツ スパゲッティサラダ とうがんとたまごのスープ	ベーコン たまご、だいず とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん あかパプリカ ほうれんそう ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きゅうり とうがん	えのき コーン	スパゲッティ パン さとう	あぶら	588 25.4 2.2
16 木	ごはん	牛乳	ボークしゅうまい パンパンジーサラダ サンラータン	ぶたにく とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん あかパプリカ ちんげんさい	たまねぎ みずな きゅうり もやし	さくらげ たけのこ	あぶら かたくりこ ラー油	575 26.9 2.2	
17 金	ごはん	牛乳	とりにくのねぎみそやき かぶとはやとうりのそくせきづけ けんちんじる さつまいものれもんに	とりにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ かぶ きゅうり はやとうり ねぎ	だいこん こんにやく しいたけ ねぎ	あぶら	588 25.3 1.6	
20 月	マラソン大 会応援給食 ぶたキムチ どん	牛乳	ぶたキムチどんのぐ くたくさんナムル ごもくスープ もちクリームパニラ	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コーン だいこん ねぎ しいたけ	あぶら ごま ごまあぶら	613 24.8 2	
21 火	3年生リク エスト給食 ラーメン	牛乳	はるまき チーズサラダ しょうゆラーメンスープ おにまん、ミルメーク	ぶたにく なると	牛乳 チーズ わかめ	にんじん きいろパプリカ ブロッコリー ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ねぎ メンマ ミルメーク	あぶら ラーメン さつまいも むしばんミックス	662 25.4 2.1	
22 水	島バナナの 日 パンフキン パン	牛乳	ビーンズミートグラタン モロヘイヤのサラダ こんさいのミネストローネ しまバナナ	ミックスビーンズ ツナ やまあげ	牛乳 チーズ	にんじん、 とまと モロヘイヤ あかパプリカ ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン やまあげ しいたけ バナナ	だいこん ごぼう はやとうり パナナ	あぶら	608 24 2.3	
23 木	ごはん	牛乳	さばのさいきょうやき こまこんぶあえ やさいたっぷりとうにゅうみそしる かぼちゃのあまに	さば とりにく ぶたにく みそ	牛乳 こんぶ とうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ はくさい キャベツ もやし	だいこん しめじ ごぼう	あぶら ごま	626 23.5 2.1	
24 金	学校給食ぐ んまの日 とうふめし	牛乳	ぐんまのねぎこんロquette うめいりおひたし おつきりこみ りんご	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし やきとうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし、ごぼう うめ、はくさい	だいこん りんご しいたけ ねぎ ねぎ	あぶら	661 23.6 2.1	
27 月	ごはん	牛乳	あじフライ ひじきのごもくに さといものみそしる	あじ、とりにく みそ あぶらあげ だいず	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ つきこんにやく きぬさや だいこん	ねぎ さといも	あぶら	596 24.6 2	
28 火	群馬県民の日										
29 水	行事食 ハロウィン くろパン	牛乳	かぼちゃハンバーグ キャベツのサラダ やさいスープ かぼちゃのケーキ	あさり ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ むらさきキャベツ きゅうり	コーン はくさい	パン じゃがいも さとう	あぶら バター	602 23.6 2.4
30 木	ふるさとみ なな給食 ごはん	飲む ヨーグル ト	ユーリンチー さつまいものサラダ きのこのキムチあえみそしる ★りんごゼリー	とりにく だいやみそ もめんどうふ みそ	のびヨーグルト しおヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ 、 きゃうり ねぎ にんにく、しょうが えのき	しいたけ こんにやく、コーン やまあげ りんご	あぶら マヨネーズ	692 25.1 1.8	
31 金	ごはん	牛乳	なっとう にくじゃが かきたまじる ごまだくあん	だいず、たまご ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき しいたけ ねぎ	だいこん	あぶら ごま	584 27.2 1.8	

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準
今月の平均

熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
熱量：624kcal 蛋白質：25.3g 脂質：18.5g 食塩相当量：2.1g

◎今月分の給食費の引き落としは12月1日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送