令和２年

１１月 学校給食予定献立表

みどり市立笠懸中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
2	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 かき玉汁	さば たまご 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん **ほうれん草**	切り干し大根 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん 三温糖 片栗粉	油	768	31.9	21.8	317
3	火	**文化の日**												
4	水	きなこ揚げパン	牛乳	棒々鶏サラダ ワンタンスープ	きなこ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん **にら**	**きゅうり** もやし 玉ねぎ **キャベツ** 干し椎茸	パン 三温糖 砂糖 ワンタンの皮	油 ドレッシング ごま	814	31.6	28.4	341
5	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツ白玉	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ 黄桃 みかん パイナップル	ごはん 砂糖 じゃが芋 白玉	油 生クリーム	817	22.4	20.1	262
6	金	小ミルクパン	牛乳	和風スパゲティ プチプチサラダ 味付小魚	ベーコン	牛乳 小魚	にんじん **小松菜**	玉ねぎ 干し椎茸 エリンギ にんにく しめじ **キャベツ** コーン	パン スパゲティ 三温糖	油 バター	766	27.3	22.7	478
9	月	こぎつねごはん	牛乳	肉団子 せんべい汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん **小松菜**	枝豆 干し椎茸 **大根 白菜** ごぼう しめじ **ねぎ**	ごはん 三温糖 南部せんべい	油	817	32.7	26.3	350
10	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい 厚揚げと豚肉のみそ炒め トックスープ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが **キャベツ** 干し椎茸 **ねぎ** 玉ねぎ	ごはん トック 三温糖 しゅうまいの皮	油	866	34.4	26.5	458
11	水	黒食パン ホイップ&ハニー	牛乳	旬野菜のポトフ 海藻サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん パセリ	玉ねぎ **白菜** コーン **キャベツ** **きゅうり**	パン じゃが芋 ハチミツ	油 マーガリン	788	25.0	26.0	389
12	木	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 油揚げと小松菜のみそ汁 みかん	豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	**小松菜**	しめじ えのき茸 大根 しょうが 玉ねぎ もやし みかん	ごはん 三温糖 片栗粉		790	30.2	22.0	345
13	金	小ココアパン	牛乳	揚げ餃子 大根ひじきサラダ ちゃんぽん麺	豚肉 なると ツナ	牛乳 ひじき	にら にんじん	しょうが 玉ねぎ **キャベツ 大根 ねぎ** **きゅうり**	パン 中華麺 ぎょうざの皮 三温糖	油 ごま ごま油	773	31.9	29.9	344
16	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 お魚サラダ ヨーグルト	豚肉 豆腐 鰹節 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ ヨーグルト わかめ	**にら**	**きゅうり ねぎ** にんにく **キャベツ**	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	785	32.2	22.3	475
17	火	ごはん	牛乳	ギンヒカリのフライ 即席づけ けんちん汁	ギンヒカリ 鶏肉 豆腐	牛乳	**にんじん**	**キャベツ きゅうり** **大根 ねぎ** 干し椎茸 ごぼう	ごはん パン粉 里芋	油 ごま油	755	30.6	20.8	317
18	水	こめっこぱん	牛乳	オムレツミートソースかけ あさりと豆のクリームスープ	たまご ひよこ豆 豚肉 ベーコン アサリ 大豆	牛乳	**にんじん** ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ **白菜**	パン こめ粉	油	823	35.3	29.8	449
19	木	ごはん	牛乳	ぐんまの納豆 ごま酢和え じゃが芋のそぼろ煮	納豆 豚肉	牛乳	**にんじん**	玉ねぎ 枝豆 しょうが もやし **キャベツ** コーン	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ごま	837	29.7	20.3	350
20	金	ピストレ	牛乳	ポークビーンズ ほうれん草サラダ りんご	大豆 鰹節 豚肉 ツナ	牛乳	**にんじん** ピーマン トマト **ほうれん草**	玉ねぎ にんにく **キャベツ** りんご	パン 三温糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	814	30.8	35.0	363
23	月	**勤労感謝の日**												
24	火	赤飯	牛乳	さんまのごま揚げ ひじきの炒め煮 具だくさん汁	さんま ちくわ 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん **小松菜**	**大根** ごぼう **ねぎ**	赤飯 三温糖 じゃが芋	油 ごま	800	30.9	24.4	429
25	水	小背割りコッペパン	牛乳	焼きそば チンゲン菜と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲン菜	**キャベツ** もやし **ねぎ** しょうが	パン 焼きそば麺	油	797	30.8	24.3	347
26	木	麦ごはん	牛乳	さつま芋カレー ブロッコリーサラダ	豚肉	牛乳	にんじん グリンピース **ブリッコリー**	玉ねぎ にんにく **キャベツ きゅうり**	ごはん 麦 さつま芋 じゃが芋	油	834	23.5	23.6	307
27	金	ツイストロール	牛乳	クリスピーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	**きゅうり** 玉ねぎ **キャベツ** **大根** コーン	パン 小麦粉 じゃが芋	油	865	31.7	26.9	336
ぐんま・すき焼きの日 30	月	ごはん	牛乳	群馬県産牛肉のすき焼き 大学芋 味付のり	牛肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	えのき茸 **白菜** **ねぎ**	ごはん 三温糖 さつま芋	油 黒ごま	890	33.8	25.4	445
										月平均	810	30	25	374

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。地場産の食材は太字になっています。　＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

今月の献立紹介

◎旬の食べ物（里芋・ほうれん草・白菜・みかん・りんごなど）

１７日　ギンヒカリ

今月も新型コロナウイルス感染症の拡大によって消費が低迷している県産農畜産物（上州牛・ギンヒカリ）が国の補助を受けた県の事業により、学校給食用食材として無償で提供されます。「ギンヒカリ」は、群馬県が生んだ最高級ニジマスです。体はきれいな銀色で味は最高といわれています。切り身は鮮やかなサーモンピンクであっさりとした味わいです。給食では、フライで登場します。

３０日　ぐんま・すき焼きの日

11月29日は、「ぐんま・すき焼きの日」です。すき焼きは全ての食材を群馬県産でまかなえる料理です。給食は、３０日を「ぐんま・すき焼きの日」の献立とし、「すき焼き煮」が登場します。お肉は、群馬の高級食材「上州牛」を使用します。お楽しみに♪