



日	曜	こんだて		主 要 な 材 料				栄養量 (Kcal)			
		献	立 名	名		名					
		主 食	の みの 飲 物	お か ず	か ら だ を つ く る (あ か)	か ら だ の ち ょ う し を と の ち の え る (み ど り)	エ ネ ル ギ ー の も と に な る (き い ろ)				
				【代】は、アレルギー代替食です	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類・果物	炭水化物 米・パン・めん 手類・砂糖	脂質 油脂 種類	たんぱく質(g) 脂質(g)	
1	月	ごはん		ふたキムチ ポークシューマイ トックスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし にら チンゲンサイ	キャベツ もやし はくさい しょうが にんにく ねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ トック	あぶら ごま	603 kcal 24.1 g 15.7 g
2	火	ごはん		いわしのごまみそに きりぼしだいこんに のっぺいじる	いわし あぶらあげ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ごぼう だいこん えのきだけ	こめ さきとも さとう かたくりこ	あぶら ごま	614 kcal 24.0 g 18.6 g
3	水	文化の日									
4	木	ごはん		ハヤシライス ブチブチサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	632 kcal 20.2 g 20.2 g
5	金	きなこ あげパン		だいこんサラダ カレーワタンスープ	ぶたにく ツナ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん きゅうり コーン キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	パン こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	626 kcal 23.1 g 25.0 g
8	月	ごはん		『いい歯の日』 ぶたにくとごぼうのごまいため わかめスープ りんご	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ごぼう ねぎ しょうが えのきだけ たまねぎ りんご はくさい	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	618 kcal 24.6 g 17.8 g
9	火	わかめごはん		あつやきたまご【代：わふうにくだんご】 こんぶやさしい にくじゃがに	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	639 kcal 25.4 g 17.2 g
10	水	小パン		きのこのわふうスパゲッティ カラフルサラダ キャンディーチーズ2こ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かねぎ いんげん あかパプリカ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	パン スパゲッティ さとう	あぶら バター	631 kcal 25.3 g 20.8 g
11	木	ごはん		キャベツいりメンチカツ ひじきのもの やさしいたっぶりみそしる	ぶたにく だいす さつまあげ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	665 kcal 23.4 g 23.3 g
12	金	ココアパン		とりにくとはくさいのクリームに ツナとブロッコリーのサラダ こざかな	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム こざかな	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	618 kcal 28.5 g 24.0 g
15	月	ごはん		さばのみそに しょうしゅうきんぴら にらたまじる	さば ぶたにく さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	614 kcal 25.8 g 18.5 g
16	火	ごはん		マーボーとうふ じゃこサラダ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん とうがらし ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ だいこん キャベツ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	602 kcal 24.5 g 20.9 g
17	水	こめこパン		タンドリーチキン さつまいもシチュー みかん	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ みかん	こめこ パン じゃがいも さつまいも	あぶら	633 kcal 30.9 g 23.9 g
18	木	むぎごはん		くんまのわふうカレー かいそうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん ごぼう にんにく もやし きゅうり キャベツ	こめ むぎ さつまいも じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	675 kcal 20.7 g 20.3 g
19	金	ゆめロール パン		ポトフ こまつなサラダ ヨーグルト	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら	656 kcal 25.1 g 27.7 g
22	月	ごはん		ハンバーグおろしソースかけ もやしいため こんさいのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん もやし キャベツ ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	657 kcal 24.4 g 20.0 g
23	火	勤労感謝の日									
24	水	くろパン		チーズオムレツ【代：ウインナー】 ポークピーンズ りんご	たまご ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご	パン じゃがいも	あぶら	628 kcal 28.4 g 22.0 g
25	木	ごはん		あげぎょうざ2こ はるさめサラダ とうふのとろみスープ	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ もやし はくさい ねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ じゃがいも こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	661 kcal 19.7 g 23.5 g
26	金	小チーズパン		やきそば フルーツあんぱん	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし パイン おうとう	パン やきそばめん さとう	あぶら	600 kcal 23.0 g 19.7 g
29	月	ごはん		〜くんま・すきやきのひ〜 すきやきぶんに もやしとハムのごまあえ ミニぶどうゼリー	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しいたけ はくさい キャベツ きゅうり もやし ぶどう	こめ さとう	あぶら ごま	605 kcal 26.6 g 17.7 g
30	火	ごはん		かつおフライ こますあえ なめこじる	かつお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン なめこ ねぎ だいこん	こめ こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごま	652 kcal 25.8 g 17.9 g

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※野菜類はすべて加熱してあります。
 ※献立表の食材は主な材料です。

★旬の食べもの★
 鮭・さば・さんま・大根・ごぼう・ねぎ・
 きのこと・ごぼう・さつまいも・かぶ・銀杏・他



11月29日はくんま・すき焼きの日です。

群馬県が誇る「究極のおもてなし料理=すき焼き」を全国、海外に
 発信していくため「くんますき焼きプロジェクト」が活動しました。
 群馬県は、「こんにゃく」、「ネギ」、「しいたけ」や「しんざく」
 など、「すき焼き」に必要なすべての食材を県産でとることができる
 「すき焼き自給率100%」の県です。
 格別では、豚肉を使用した「すき焼き風蒸」が登場します。お楽しみに♪

