令和5年

11月 学校給食予定献立表

みどり市立
笠懸南中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	主菜 副食 汁物等	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
1	水	きな粉揚げパン	牛乳	海藻サラダ ワンタンスープ	豚肉 きなこ ツナ	牛乳 海藻	にんじん にら	キャベツ きゅうり 玉葱 干し椎茸	パン 三温糖 ワンタンの皮 グラニュー糖	油	795	30.6	30.3	343
2	木	ごはん	牛乳	ハヤシルウ カラフルサラダ キャンディチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃが芋	油 生クリーム ハヤシルウ	791	25.5	24.9	341
3	金	文化の日												
6	月	ごはん	牛乳 ミルメーク	ホキの薬味ソースかけ 昆布野菜 せんべい汁	ホキ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ねぎ ごぼう 大根 きゅうり しめじ キャベツ	ごはん せんべい 三温糖 ミルメーク	油 ごま油 いりごま	753	31.7	18.5	326
7	火	ごはん	牛乳	変わりビビンバ 揚げ餃子 わかめスープ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	大豆もやし 玉葱 ねぎ ごぼう 生姜 枝豆 にんにく 干し椎茸	ごはん 三温糖 餃子の皮	いりごま 油 ごま油	778	27.8	25.6	327
8	水	小ココアパン	牛乳	きのことベーコンの和風スパゲティ ごぼうサラダ 味付小魚	ベーコン	牛乳 小魚	小松菜 にんじん	玉葱 干し椎茸 しめじ エリンギ 大根 きゅうり ごぼう	パン スパゲティ	油 バター いりごま	751	28.3	22.5	372
9	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 根菜のみそ汁 みかん	豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	しめじ えのき茸 大根 玉葱 生姜 ねぎ みかん	ごはん 片栗粉 じゃが芋 三温糖 さつま芋		824	31.2	21.5	550
10	金	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ 手作りピーチゼリー	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	パン ゼリー じゃが芋 三温糖	油	819	34.2	24.1	369
13	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 こんにゃくサラダ りんご	豆腐 豚肉 みそ ツナ	牛乳	にら にんじん	にんにく ねぎ 大根 きゅうり りんご	ごはん 三温糖 片栗粉	ごま油 油	739	30.4	24.0	387
14	火	ごはん のりふりかけ	牛乳	厚焼きたまご【代：和風肉団子】 上州きんぴら すいとん汁	卵 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 白菜 ねぎ 大根	ごはん 三温糖 すいとん じゃが芋	油 いりごま	783	30.1	17.9	343
15	水	ピストレ いちごジャム	牛乳	鶏肉とマカロニのクリーム煮 小松菜サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉葱 枝豆 キャベツ	パン ジャム 三温糖 じゃが芋 マカロニ	油 生クリーム	806	32.0	29.3	449
16	木	麦ごはん	牛乳	ぐんまの和風カレー じゃこサラダ	豚肉	牛乳 じゃこ	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 ごぼう プルーン キャベツ 大根 りんご	ごはん 麦 じゃが芋 さつま芋 三温糖	油 カレールウ いりごま	802	23.8	23.2	315
17	金	ゆめロール	牛乳	豚肉のワインソース煮 ＡＢＣスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉葱 エリンギ りんご キャベツ	パン マカロニ じゃが芋	油	774	39.1	24.9	405
20	月	ごはん	牛乳	肉団子 しらたきのチャプチェ えのき茸とたまごのスープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく 生姜 えのき茸 ねぎ	ごはん 三温糖	油 ごま油 いりごま	741	29.5	20.3	316
和食献立の日 21	火	ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 切り干し大根の炒め煮 野菜たっぷりみそ汁	さば 油揚げ みそ 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱 大根 キャベツ 切り干し大根 ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋	油	783	33.6	24.0	383
22	水	ブランコッペ 大豆チョコクリーム	牛乳	クラムチャウダー プチプチサラダ	あさり 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉葱 エリンギ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	ごはん チョコ 三温糖 じゃが芋	油 生クリーム	844	30.6	35.3	498
23	木	勤労感謝の日												
24	金	小黒パン	牛乳	五目うどん カミカミかき揚げ ほうれん草とツナのごま和え	豚肉 いか ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	白菜 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	パン うどん 三温糖	油 ごま油 いりごま	782	30.7	30.7	359
27	月	こぎつねごはん	牛乳	いわしのみそ煮 チゲ汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	枝豆 干し椎茸 白菜 大根 ねぎ 生姜 にんにく オレンジ	ごはん 三温糖	油 ごま油	752	36.2	23.8	354
ぐんま・すき焼きの日 28	火	ごはん	牛乳	すき焼き煮 大学芋	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	えのき茸 ねぎ 白菜	ごはん 三温糖 さつま芋	油 黒ごま	815	29.4	22.3	403
29	水	小背割り こめっこぱん	牛乳	焼きそば ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん	キャベツ もやし パイナップル 黄桃	パン こめ粉 ナタデココ 焼きそば麺	油	756	30.5	23.4	372
30	木	ごはん	牛乳	あじフライ 白菜サラダ 豚汁	あじ みそ 豚肉 鰹節 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 もやし 大根 ねぎ 干し椎茸	ごはん パン粉 じゃが芋 三温糖	油 すりごま マヨネーズ	800	32.5	25.1	362
										月平均	784	30.8	24.6	380

＊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。

11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」

群馬県は2015年(平成27年)に、「すき焼き自給率100%」の県であることをピーアールして、「すき焼き応援県」宣言を出しました。学校給食でも、その宣言を応援しています！　給食では、28日に県内産食材を使ったすき焼き煮を出します。

和食献立の日」11月24日は和食の日

11 月 24 日 は「和食 」の日です。今年は、和食 がユネスコ無形文化遺産に登録されて10周年です。和食 は、日本の豊かな自然 が生み出す多様で新鮮で旬な食材と、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。