11月 こんだてよていひょう (小学校・保育所) 令和7年 「給食回数 18回〕 神流町学校給食共同調理場 品 名 エネルキ゛ー たんぱく黄 胎質 食塩相当 曜 \Box (あか) 血や肉や骨になる (みどり) 体の調子を整える (きいろ) 力や熱になる ‡плпу- 0° ¬Д 0° ¬Д 0° ¬Д 主食 おかず 飲み物 1たんぱく質 ②無機質 ④ビタミン ③カロテン ⑤炭水化物 ⑥脂質 上段:小学生. 下段:園児 【セレクト】 チーズサラダ きなこ こまつな キャベツ はくさい 187 あぶら きゅうにゅう ぎゅうにゅっ きなこあげパン 592 235 249 4 火 カレーワンタン ぶたにく チーズ にんじん さとう たまねぎ ほししいたけ ごま ココア または 18.3 19.8 1.5 472 ココアあげパン セレクト オレンジ 155 オレンバ ロンタン ドレハッミハナ さわらのねぎみそやき しょうが ごま さわら ぎゅうにゅう いんげん えだまめ CXD 606 282 169 5 水 ごはん あさづけ ぶたにく にんじん キャベツ きゅうり さとう あぶら 473 23.4 139 1.4 にくじゃが じゃがいも はるさめスープ ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん ぜんまい もやし たまねぎ むぎ こめ あぶら ビビンバどん 619 6 木 みかんゼリー あぶらあげ ほうれんそう こんにゃく しょうが さとう ごま (むぎごはん) ぎゅうにゅう 16.5 13.8 とうふ こんにく ごぼう みかん はるさめ ツナいりごまあえ ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ねぎ うどん こむぎこ ごま カレーうどん ぎゅうにゅ 612 511 243 225 金 さつまいもむしパン あぶらあげ もやし じゃがいも ほうれんそう あぶら 19.7 18.1 小1リクエスト ッナ さつまいも さとう おこのみやき ぶたにく ハム ぎゅうにゅう にんじん キャベツ ねぎ こめ こむぎこ ごまあぶら ごはん 25.6 2.6 10 月 13.4 はるさめサラダ かつおぶし たまご あおのり きゅうり もやし さとう はるさめ ごま 468 197 21 ふりかけ もやしのみそしる とうふ あぶらあげ じゃがいも こんにゃくのみそおでん ぶたにく にんじん こんにゃく キャベツ パン ぎゅうにゅう ゆめロール 11 火 あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめサラダ わかめ きゅうり だいこん さとう 479 16.9 15.8 1.8 郷十料理 すいとん < ねぎ ほししいたけ こかぎこ やさいコロッケ ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ コーン こめ さといも あぶら 632 22.2 21.0 12 水 ごはん おかかあえ とうふ いんげん キャベツ だいこん こむぎこ パンこ ぎゅうにゅう 17.4 512 18.0 1.9 かつおぶし ほうれんそう じゃがいも とんじる コーン ごぼう こんにゃく えだまめサラダ _ むぎ こめ ぶたにく きゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ あぶら ハヤシライス 688 230 1.8 13 木 ヨーグルト ヨーグルト きゅうり えだまめ じゃがいも ごま (むぎごはん) 531 19.2 18.1 15 アーモンドビスキュイパン いか にんじん エリンギ しめじ スパゲティ バター もりとうみの クリーム ぎゅうにゅう 14 金 たまご たまねぎ キャベツ コーンサラダ なまクリーム こむぎこ さとう ドレッシンク 19.4 24.6 スパゲティ きゅうり パン アーモント いかととうふのチリソースに とうふ ぎゅうにゅう ほうれんそう むぎ こめ ねぎ たけのこ キャベツ あぶら 684 27.9 24.6 21.7 21.1 17 月 むぎごはん ナムル はるまき いか にんじん えだまめ にんにく こむぎこ ごま ぎゅうにゅう 545 オレンジ ぶたに< さとう はるさめ ごまあぶら ょうが もやし オレンジ にんじん だいこん きゅうり パン パーカー スパニッシュオムレツ たまご ぎゅうにゅう マヨネース ハウズパン 235 296 18 火 アーモンドサラダ ウインナー チーズ たまねぎ キャベツ じゃがいも アーモンド 23.2 18.5 491 19 いい歯のF キャベツとベーコンのス-ベーコン あぶら ごま あわばたビーンズカレー だいず にんじん たまねぎ キャベツ おぎ こめ あぶら ぎゅうにゅう 19 むぎごはん zk ひじきサラダ ぶたにく スキムミルク こまつな にんにく しょうが じゃがいも ごまあぶら ぎゅうにゅう 510 17.5 15.1 1.7 ひじき さとう みかん コーン みかん さばのみそに さば ぎゅうにゅう にんじん しらたき だいこん CXD ごま ごはん ぎゅうにゅ 633 26.9 23.5 20 木 しらあえく とうふ ほうれんそう ごぼう しいたけ さとう あぶら 郷土料理 506 22.6 20.2 えびす講 さといも けんちんじる ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう にんじん しょうが ねぎ < 0 おからいりわふうハンバーク こめ さとう 653 26 1 232 くりごはん 21 余 たまご ひじき ポテトサラダ きゅうり コーン パンこ かたくりこ マヨネース 496 20.3 18.1 なめこじる おから だいこん なめこ じゃがいも とりにくとえのきのパンこやき えのきたけ もやし パン さとう -□ 万場小保健委員さんが考えたき 手克服献立 ヨーク゛ルト ミルクパン 25 火 こんにゃくサラダ とりにく こんにゃく キャベツ パンこ マカロニ ヨーグルト パセリ にんじん ト リンク 483 20.1 15.3 ABCスープ ベーコン ほうれんそう たまねぎ じゃがいも ごまあぶら いわしのかばやき いわし ぎゅうにゅう ほうれんそう もやし だいこん こめ さとう あぶら ごはん ぎゅうにゅう 610 20.3 26 水 のりずあえ あぶらあげ のり にんじん ねぎ こんにゃく かたくりこ ごま 15.5 2.0 456 11/24和食の日 さつまじる さつまいも ひよこまめいりドライカレ≦ たまねぎ コーン むぎ こめ あぶら 万場小保健委員さんが考えた苦手 克服献立 691 236 238 27 木 むぎごはん シーザーサラダ ぶたにく にんにく しょうが クルトン にんじん ドレッシング ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 532 18.1 18.8 20 みかん ひよこまめ キャベツ きゅうり みかん 11/29ぐんますき焼きの日 すきやき < しらたき ねぎ しゅんぎく こめ ごま 19.8 16.3 28 金 ごはん ごぼうサラダ あつやきたまご ぶたにく きゅうにゅう にんじん はくさい しいたけ さとう ドレッシング 473 20.7 1.6 ごぼう キャベツ ララクラッシュ (ぶどう・マスカット) やきどうふ ※材料購入等の都合により献立の内容が一部変更になることがあります。 【栄養価】 22,4 634 245 22 1.8 19.3 498 17.7 今月の平均値 今月の行事等 11月 4日(火)…セレクト給食 ≺ 揚げパンのセレクトです

7日(金)…万場小学校1年生リクエスト給食

18日(火)…いい歯の日

20日(木)…えびす講献立

25・27日…万場小体育保健委員さんが考えた「苦手克服献立」

26日(目)…11/24和食の日にちなんだ献立

28日(金)…ぐんま すきやきの日献立





