

★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
	しゅしょく	牛乳	お か ず	血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11月	ごはん ふりかけ	牛乳	にくとうふじる さばのみそに ほうれんそうのいそかあえ	牛乳 とりにく とうふ さば みそ のり ふりかけ	こめ 油 さとう	にんじん・はくさい・ねぎ・しめじ しょうが・もやし・ほうれんそう キャベツ	(中)832	37.2
12火	しよくパン クリームゴールド	牛乳	オニオンスープ とりにくのオープンからあげ②③ あおのりポテト	牛乳 ベーコン とりにく あおのり	しよくパン 油 さとう じゃがいも バター クリームゴールド	にんじん・キャベツ・たまねぎ もやし・いんげん・とうもろこし	(小)656 (中)839	21.8 30.7
13水	カレーピラフ	牛乳	コーンフライ ミモザサラダ さくらゼリー	牛乳 とりにく たまご コーンフライ	こめ 油 さとう かおりごまドレッシング ゼリー	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム にんにく・しょうが・グリーンピース・トマト カリフラワー・キャベツ・アスパラガス	653 835	21.6 30.4
14木	コッペパン スライス	牛乳	チキンクリームシチュー ウイナーケチャップあえ フレンチサラダ	牛乳 とりにく ウイナー	コッペパン 油 さとう じゃがいも シチュールウ フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム いんげん・キャベツ・カリフラワー きゅうり・とうもろこし	643 823	24.8 34.9
15金	地粉うどん	牛乳	おいわいうどんしる かんこくふうチヂミ はくさいのからしあえ	牛乳 とりにく なると 油あげ チヂミ	地粉うどん 油 さとう	にんじん・たまねぎ・ねぎ・しめじ ほうれんそう・しいたけ・はくさい もやし・きゅうり	657 840	24.9 35.1
18月	わかめごはん	牛乳	とんじる キャベツメンチ たくわんあえ	牛乳 わかめ みそ 油あげ ぶたにく メンチ	こめ 油 さとう こんにゃく さといも ごま	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・キャベツ・はくさい たくあん・もやし・きゅうり	644 824	23.3 32.8
19火	こどもパン スライス	牛乳	しろいんげんまめのポターージュ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ いちごのお祝いゼリー	牛乳 ベーコン しろいんげんまめ ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュールウ コールスロドレッシング ゼリー	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム パセリ・はくさい・トマト・キャベツ とうもろこし・きゅうり	664 849	25.2 35.3
20水	げんまいいり ごはん	牛乳	にくどんのぐ あつやきたまご うめかつおあえ	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし	こめ 油 さとう しらたき	にんじん・たまねぎ・ねぎ・いんげん しょうが・もやし・キャベツ・きゅうり うめぼし	641 820	26.9 37.9
21木	さんさいごはん	牛乳	すりみチーズロール わふうサラダ あおりんごゼリー	牛乳 とりにく 油あげ すりみチーズロール	こめ 油 さとう わふうドレッシング ゼリー	にんじん・えのき・わらび・たけのこ ウワバミソウ・グリーンピース・しいたけ きゅうり・キャベツ・だいこん・ブロッコリー	634 811	24.1 33.9
22金	中華めん	ジョア プレーン	みそラーメンしる はるまき きゅうりのちゅうかあえ	ジョア ぶたにく みそ はるまき	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし にら・にんにく・しょうが・とうもろこし だいこん・ほうれんそう・きゅうり	651 833	27.5 38.7
25月	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに しゅうまい②③ こまつなのナムル	牛乳 とうふ エビ ぶたにく イカ しゅうまい	こめ 油 さとう ごま油 でんぶん ごま	にんじん・たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが・はくさい・きくらげ こまつな・もやし	638 816	27.8 39.1
26火	ライスボールパン	牛乳	スパゲッティーナポリタン ほうれんそうオムレツ カクテルゼリーポンチ	牛乳 レパーいりウイナー オムレツ	ライスボールパン 油 さとう スパゲッティ ゼリー	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム にんにく・ピーマン・ほうれんそう トマト・みかん・もも・パイナップル	658 842	24.8 34.9
27水	ごはん	牛乳	けんちんじる もうかみそたつたあげ きざみこんぶのいために	牛乳 ぶたにく みそ とうふ もうか こんぶ 油あげ	こめ 油 さとう さといも こんにゃく ごま油 ごま	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ ほうれんそう・れんこん・いんげん とうがらし	653 815	29.2 36.5
28木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ ちちぶメープルプリン	牛乳 ぶたにく シーチキン わかめ	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カールウ プリン ノンエッグマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし	696 890	25.6 36.0

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

★給食の開始日★

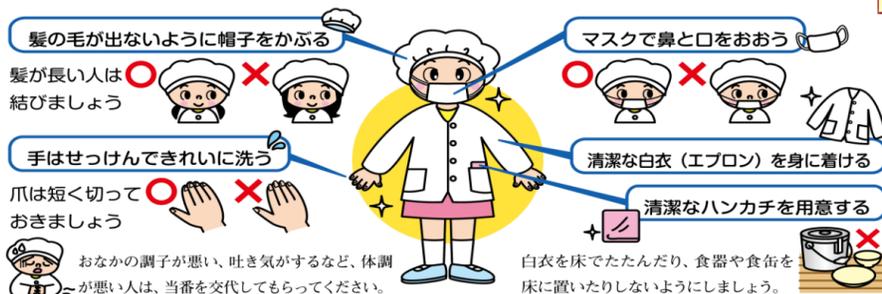
中学校 11日
皆野・国神小学校・三沢小学校 12日

今月の皆野町・秩父郡市産野菜

- ほうれんそう ○長ねぎ
- しめじ ○きゅうり

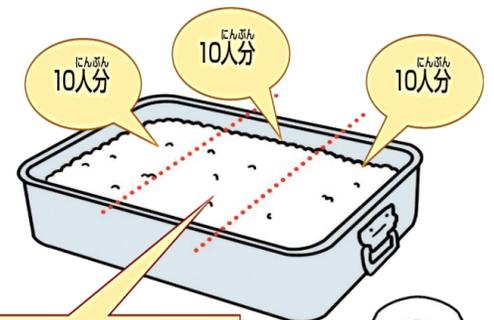
《お知らせ》

学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが
先月分はすべて不検出でした。



給食をきちんと盛りつけよう！

汁ものは、下の方に具があることが多いので、底をよくかき混ぜながら、盛りつけよう。



30人分なら、3等分した3分の1から、10人分をとるようにして盛りつけよう。



→ もり残しがそのまま残食にならないように気をつけましょう！