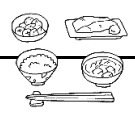
令和5年11月 給 食 献 立 予 定 表

群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成:管理栄養士 鈴木 真佐子）

◎今月の給食目標【しょくじのマナーをまもろう】

日	曜	こんだてめい			しょくひんのはたらき（あか）	（きいろ）	（みどり）	小学3･4年 対象 エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		※献立内にある（2）はお皿に盛りつける数です。 ※***斜め太字***のメニューは今月より登場した新メニューです。			ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	キロカロリー	グラム	グラム	グラム
11月給食 小学校18回											
読書週間こんだて(11月1日まで)											
1	水	ピョンタのパン	牛乳	ツナマヨサラダ　ヨーグルト 「うれないやきそばパン」より	牛乳，豚肉 あおのり，ツナ ヨーグルト	パン，油 焼きそばめん マヨネーズ	にんじん，たまねぎ，もやし キャベツ，ブロッコリー きゅうり	653	26.6	25.8	3.2
6	月	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ かむかむ海藻サラダ（野菜いっぱい和風ドレッシング）鶏汁	牛乳，ハンバーグ 海藻ミックス 鶏肉，豆腐	ごはん ドレッシング，油	だいこん，しょうが きゅうり，切り干しだいこん ごぼう，にんじん 長ねぎ，こんにゃく	669	28.0	24.5	3.2
7	火	ごはん	牛乳	回鍋肉　エビシューマイ（2）バンバンジー	牛乳，豚肉 エビシューマイ ほぐしささ身	ごはん，さとう ごま油，油 ドレッシング ねりごま	キャベツ，たまねぎ ピーマン，にんじん にんにく，きゅうり，もやし	682	28.1	27.1	1.9
8	水	さくらごはん	牛乳	さめの竜田揚げ ***青菜とえのきのさっぱり和え***　鏑汁	牛乳，魚（モウカ） かつお節，豚肉	ごはん，油 さとう，白玉もち	こんにゃく，もやし こまつな，えのきたけ，ごぼう だいこん，にんじん，長ねぎ	621	29.6	19.5	2.5
9	木	ロールパン	牛乳	ブラウンシチュー ブロッコリーのマスタードサラダ　りんご	牛乳，豚肉，ハム	パン，じゃがいも 油，さとう ドレッシング	にんじん，たまねぎ グリンピース，ブロッコリー きゅうり，りんご	661	25.2	27.8	3.2
10	金	ごはん	牛乳	芋煮　厚焼き卵　醤油マヨネーズ和え	牛乳，豚肉 厚焼きたまご 糸かまぼこ かつお節	ごはん，さといも さとう，マヨネーズ	こんにゃく，だいこん まいたけ，長ねぎ キャベツ，はくさい	600	26.1	18.9	2.0
13	月	きのこうどん	牛乳	ごぼうのかき揚げ　切り干し大根のサラダ	牛乳，豚肉	うどん，さとう 片栗粉，油，ごま ごま油	ごぼう，ぶなしめじ，なめこ こまつな，干ししいたけ えのきたけ，長ねぎ，もやし 切り干しだいこん，きゅうり	698	24.4	27.5	3.0
14	火	ごはん	牛乳	家常豆腐　くらげの中華風和え物　みかん	牛乳，豚肉 生揚げ，わかめ 中華くらげ	ごはん，さとう 油，ごま油，片栗粉 ドレッシング	にんじん，たまねぎ チンゲンサイ，干ししいたけ たけのこ，しょうが，にんにく きゅうり，キャベツ，みかん	602	24.3	18.9	2.0
15	水	パーカーハウス	牛乳	鶏肉のマスタード焼き　にんじんじゃのサラダ あさりのクラムチャウダー	牛乳，鶏肉，ツナ あさり	パン，マヨネーズ ドレッシング さとう，バター じゃがいも	にんじん，きゅうり たまねぎ，だいこん にんにく，キャベツ，パセリ	698	31.2	36.1	3.3
16	木	ごはん	牛乳	ぐんまのすき焼き　キャベツのごま和え グレープゼリー	牛乳，豚肉 焼き豆腐	ごはん，さとう 油，ごま	しらたき，えのきたけ にんじん，はくさい 長ねぎ，もやし，キャベツ	610	24.8	17.1	2.0
17	金	ごはん	牛乳	さけのみりん醤油漬け　こんにゃくのきんぴら こしね汁	牛乳，魚（さけ） さつま揚げ，豚肉 豆腐，油揚げ	ごはん，さとう 油，ごま油	こんにゃく，ごぼう にんじん，干ししいたけ こまつな，長ねぎ	618	29.2	21.6	3.2
20	月	ミルクパン	牛乳	コーンシチュー　チキンサラダ（シーザードレッシング） りんご	牛乳，豚肉 ほぐしささ身	パン，じゃがいも 油，ドレッシング	たまねぎ，にんじん，コーン コーンクリーム，グリンピース きゅうり，ブロッコリー パプリカ，りんご	626	24.9	23.3	2.9
21	火	麦ごはん	牛乳	ルーローハンの具　ゆで野菜 白菜の中華スープ	牛乳，豚肉 うずら卵，豆腐 わかめ	ごはん，油 さとう，片栗粉 ごま油，ごま	たまねぎ，しょうが にんにく，にんじん こまつな，もやし，にら はくさい	652	28.9	22.4	2.6
22	水	***けんちんうどん***	牛乳	いかの天ぷら　梅和え	牛乳，豚肉 油揚げ，豆腐 いか，かつお節	うどん，さといも ごま油，油	ごぼう，だいこん，にんじん 長ねぎ，きゅうり，キャベツ 梅干し	656	29.9	25.4	3.2
だしで味わう和食の日こんだて											
24	金	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 揚げ出し豆腐のそぼろあん　湯葉のすまし汁	牛乳，魚（ぶり） 豆腐，鶏肉，湯葉 削り節	ごはん，油 さとう，片栗粉	だいこん，にんじん えだまめ，しょうが，みずな 干ししいたけ，長ねぎ えのきたけ	679	30.1	27.4	1.6
28	火	ごま味噌ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ（2）　白菜のサラダ	牛乳，豚肉，豆乳 ぎょうざ，わかめ 揚げちりめん	中華めん，油 ねりごま，ごま ごま油，さとう ドレッシング	にんじん，たまねぎ，もやし コーン，チンゲンサイ にんにく，しょうが はくさい，きゅうり	691	29.3	29.5	3.5
29	水	丸パンスライス	牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ（コールスロードレッシング） ビタミンたっぷりスープ	牛乳，鶏肉	パン，さとう マヨネーズ ドレッシング，油	にんにく，しょうが キャベツ，コーン，トマト ブロッコリー，かぼちゃ たまねぎ，だいこん	626	28.3	31.4	2.8
30	木	ごはん	牛乳	さば塩糀漬け　じゃがいもと切り昆布の炒め煮 沢煮椀	牛乳，魚（さば） 昆布，豚肉	ごはん じゃがいも，油 さとう	たまねぎ，にんじん さやいんげん，ごぼう，わけぎ だいこん，干ししいたけ	674	28.3	26.3	2.2



※食材の入荷状況やメーカーの都合により，献立の内容が変更となる場合があります。

「だしで味わう和食の日献立」について

11月24日（金）は「和食の日」です。そこで給食では，和食の基本である「うま味」を感じ，だしで味わうことをねらいとした**「だしで味わう和食の日献立」**を実施します。だしとは，昆布やかつお節などを煮だした汁のことをいいます。日本独特のもので，和食料理には欠かせないものです。舌でよく味わって食べてみてください。塩味や甘味の中に，だしがもつ「うま味」を感じることができますよ。また，和食の日にちなみ，和食に関する教材（右図参照）も配付します。ぜひ，ご家庭で参考にしてください。

そして，今月は和食を楽しむ機会として，家族そろって，おいしく，楽しくいただきましょう！