



日	曜	献立名			材料名						栄養価	
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
4	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ ミニアセロラゼリー①①①	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマトかん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも さとう アセロラゼリー ごはん	サラダあぶら わふうやさいドレッシング	806	26.9
5	水	うどん	牛乳	きのこ肉うどん汁 さつまいも大ぶら①①② ごまあえ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ えのきたけ まいわけ だいこん ねぎ もやし	うどん さつまいも てんぷらこ さとう	サラダあぶら すりごま	844	26.4
6	木	＜カミカミ献立＞ ごはん	牛乳	たらの香味ソースかけ 切り干し大根の炒め煮 とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	たらでんぶんつき さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ きりほしだいこん こんにゃく ほししいたけ たまねぎ	さとう ごはん	サラダあぶら	755	31.4
7	金	背割りコッペパン	牛乳	ウィンナー スラッピージョー ABCスープ	ウィンナー ぶたひきにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	サラダあぶら	771	33.8
10	月	ごはん	牛乳	手作りからあげ①②② しらたき中華サラダ 豆腐みそスープ	とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり しらたき はくさい しいたけ だいこん	かたくりこ ごはん	サラダあぶら わふうやさいドレッシング	803	31.5
11	火	＜棟東づくしの日＞ ごはん	牛乳	棟東みそだれ焼き肉 ごま昆布あえ 棟東野菜のかき玉汁	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にら にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり ねぎ はくさい しいたけ	さとう さといも かたくりこ ごはん	サラダあぶら いりごま ごまあえ	784	33.8
12	水	ゆめロール	牛乳	オムレツデミソースかけ ツナサラダ 冬野菜のミネストローネ	オムレツ ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマトかん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん セロリー はくさい	ロールパン さとう マカロニ じゃがいも	サラダあぶら わふうやさいドレッシング	791	32.3
13	木	ごはん	牛乳	さばのねぎ塩焼き のり酢あえ さといもの豚汁	さばのねぎしおやき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	さとう さといも ごはん	ごまあえ サラダあぶら	787	31.1
14	金	まる丸パン横切り	牛乳	ハンバーグBBQソースかけ チーズサラダ 白菜のクリーム煮	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい コーン おろしりんご	まるパン さとう こめ くらざとう かたくりこ じゃがいも	サラダあぶら やさいいっぱいイタリ アンドレッシング	817	34.1
17	月	ごはん	ジョア	ボークカレー 煮卵 こんにゃくサラダ	ぶたにく たまご	ショア スキムミルク わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ おろしりんご もやし こんにゃく	じゃがいも さとう ごはん	サラダあぶら ちゅうかごまドレッシング	794	29.1
18	火	ごはん	牛乳	キムタクご飯の具 ツナごぼうサラダ 米粉ワンタンスープ	ぶたにく ツナ とりひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさいキムチ つづけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん はくさい しいたけ	さとう こめワフタン のかわ ごはん	ごまあえ ごまドレッシング サラダあぶら	798	29.3
19	水	手作りドーナツ	牛乳	ミートソーススパゲッティ イタリアンサラダ ヨーグルト	とうにゅう ぶたひきにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマトかん あかピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	ホットケーキ ミックス スパゲティ さとう	サラダあぶら やさいいっぱいイタリ アンドレッシング	778	31.8
20	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが キャベツのみそ汁	いわしのうめ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しらたき たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ	じゃがいも さとう ごはん	サラダあぶら	757	31.0
21	金	中華麺	牛乳	あんがけラーメンスープ 春巻き しおちゅうか 塩中華サラダ	ぶたにく なると はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし はくさい ねぎ キャベツ コーン	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあえ サラダあぶら しおちゅうかドレッシング	771	31.8
25	火	＜世界の料理～タイ～＞ ごはん	牛乳	ガバオライスの具 ブロッコリーサラダ 春巻き 春巻スープ マンゴープリン	ぶたひきにく とりひきにく だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ はくさい ほししいたけ ねぎ	さとう マカロニ マヨネーズ ごはん	ごまあえ サラダあぶら たまねぎドレッシング	801	32.6
26	水	黒パン	牛乳	チキンナゲット②②③ マスタードマヨポテト ピーンストマトスープ	チキンナゲット ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ だいこん キャベツ セロリー	くらパン じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズタイプ	800	31.6
27	木	＜くんま すき焼きの日献立＞ ごはん	牛乳	手作り枝豆ツナ卵焼き ほうれん草のおかかあえ すき焼き風煮	ツナ たまご かつおだし ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	えだまめ もやし ねぎ たまねぎ しらたき はくさい	さとう ごはん	マヨネーズタイプ サラダあぶら	796	37.9
28	金	ロールパン	牛乳	白身魚フライソースかけ 海藻サラダ 海苔やさい 卵野菜スープ いちごジャム	しろみきかなフ ライ たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	だいこん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	ロールパン かたくりこ いちごジャム	サラダあぶら あらじおドレッシング	812	29.1
平均値											793	31.4
基準値											830	27～42

(先生方へ) 25日のマンゴープリンにはクラス分けが必要です。
17日のジョアと19日のヨーグルトは業者による容器の回収があります。
お手数おかけしますが、よろしくお願いいたします。

* 今月の棟東村の食材 *

米、生しいたけ、さといも、大根、白菜、ブロッコリー
にんじん、長ねぎ、豚肉(棟東づくしの日)

* 11月平均 (その他)
脂質 25.6g 塩分 3.6g

* 11月の行事食 *

- ★カミカミ献立 6日 切り干し大根の炒め煮
- ★棟東づくしの日 11日 棟東村の食材をたっぷり使います
- ★世界の料理～タイ～ 25日 ガバオライス
- ★くんま すき焼きの日 27日 すき焼き風煮

★ 11月は棟東村のお米(新米)を使います！

今までは棟東づくしの日だけ棟東村のお米を使っていたましたが、農家のみなさんのご協力のお陰で、棟東村産のお米を提供する日を増やすことができ、11月いっぱいまでは、棟東産のコシヒカリが給食に登場します。
作ってくれた人に感謝していただきましょう。



★ 11月29日(いい肉の日)は、「くんま・すき焼きの日」です！

群馬県の特産物といえば、『上州和牛』をはじめ、生産量全国第1位の『こんにゃく芋』、第5位の『白菜』、『春菊』。そして、全国的にも知名度の高い『下田ねぎ』などがあります。それらは全て「すき焼き」の具材として使うことができることから、群馬県は平成26年9月に『すき焼き応援県宣言』をしました。そして翌年の平成27年には、「いい肉の日」にちなんで、毎年11月29日を「くんま・すき焼きの日」に制定し、県内の学校給食でもこの時期にすき焼きを出すのが定例になってきました。

今回は、27日にすき焼き風煮が出ます。お楽しみに！



★ 25日 タイの料理を紹介します！

タイ料理の特徴は、辛みや甘み、塩味といった基本的な味覚が1つの料理の中に複雑に組み合わせられています。また、スパイスやハーブなどを多く使うため、独特な風味が加わります。

●ガバオライス

ガバオとは、カミメボウキというシソ科の植物のことで、英語でホーリーバジルといい、タイ料理にはよく使われています。香りのある「ガバオ」というバジルを豚き肉や鶏き肉などと一緒に甘辛く炒めて、ご飯にかけて食べる料理で「ガバオライス」という名前になりました。辛さを抑えるために、目玉焼きをのせて食べるのもおいしいです。



★おしらせ★

このマークの献立が入っている
バト(入れ物)は、表面が熱く
なっているので、コンテナ室から
教室まで運ぶ時には気をつけて
持ちましょう

