



日 曜	献立名			材料名						栄養価		アレルギー対応給食の有無	弁当持参
	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)		
2 月	ごはん	牛乳	とろのこのそぼろ汁 みそけんちん汁 ヨーグルト	1群 たんぱく質 おたひきにく こうりとうふ とうふ あぶらあげ	2群 無糖類 きゅうり ヨーグルト	3群 カロテン にんじん	4群 ビタミン たまねぎ えだまめ だいこん こぼろ こんにゃく ねぎ	5群 炭水化物 ごはん さとう さといも	6群 脂質 サラダあぶら	805	34.3		
4 水	きなこ揚げパン	牛乳	肉団子②②③ ごぼうサラダ ワタンスープ	にくだんご きなこと おたひきにく なると	ぎゅうりゅう	にんじん にら	きゅうり こぼろ だいこん もやし たまねぎ	ツイストパン さとう ワタンのかわ	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ すりごま	825	30.0		
5 木	くみかみ献立 なめし	牛乳	にしんの塩焼き 刻み昆布和え 肉じゃが	にしん ぶたにく ツナ	ぎゅうりゅう こんぶ	にんじん こまつな	なめしのもも しらす たまねぎ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら いりごま	780	31.6		
6 金	ロールパン	ジョア	ロングウィンナーソースかけ じゃこ入り大根サラダ 肉団子の豆腐スープ	ウィンナー ミートボール とうりゅう	ジョア ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん	だいこん コーン きゅうり はくさい たまねぎ	ロールパン さとう ゆめい しろういんげん めペースト	わふうやさいドレッシング サラダあぶら	798	30.2		
9 月	ごはん	牛乳	ほうろぎようざ しおあげ 塩中華サラダ 県産大豆のマーボー豆腐	ほうろぎようざ ぶたひきにく とうふ	ぎゅうりゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	しおちゅうかドレッシング サラダあぶら ごまあぶら	818	30.6		
10 火	ごはん	牛乳	きのこハヤシライス こんにゃくサラダ しおあげ 榎東村のりんご	ぶたにく	ぎゅうりゅう	にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ エリンギ まいだけ キャベツ きゅうり こんにゃく りんご	ごはん さとう	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	791	25.4		
11 水	うどん	牛乳	五目うどん汁 さつまいも天ぷら①(中のみ) ちくわの天ぷら① しらすのごま和え	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうりゅう	にんじん こまつな	しいたけ まいだけ だいこん ねぎ きゅうり しらす	うどん さつまいも てんぷら さとう	サラダあぶら すりごま	834	28.3		
12 木	ごはん	牛乳	さんまのしょうが焼き れんこんのきんぴら 豚汁	さんまのしょうが さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうりゅう	にんじん	れんこん こんにゃく だいこん こぼろ ねぎ	ごはん さとう さといも	いりごま サラダあぶら ごまあぶら	762	29.8		
13 金	ゆめロール	牛乳	タンダーリーチキン かいそうサラダ 低アレルギーコンスープ	とり ベーコン とうりゅう	ぎゅうりゅう かいそう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ クリームコーン	ロールパン じゃがいも こめ	ノンエッグマヨネーズ やさいいっぱいわふう ドレッシング	802	37.9		
16 月	ごはん	牛乳	◎ポークカレー フレンチサラダ ワインゼリー	ぶたにく	ぎゅうりゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	サラダあぶら	857	23.3	有	
17 火	ごはん	牛乳	焼きシュウマイ②③ 厚揚げのオイスター炒め 鶏肉と大根のスープ	しゅうまい ぶたにく あつあげ とり	ぎゅうりゅう	にんじん チンゲンサイ	だけのこ しんじけ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ マロニー	サラダあぶら ごまあぶら	790	32.6		
18 水	食パン	牛乳	サーモンフライ ポテトサラダ 野菜スープ イチゴジャム	サーモンフライ ウィンナー	ぎゅうりゅう	にんじん こまつな	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ だいこん	しょうゆ じゃがいも さとう いちごジャム	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	803	28.0		
19 木	ごはん	牛乳	ハンバーグオニオンソース ほうれん草のなめだけ和え とうふのみそ汁	ハンバーグ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうりゅう わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ おろしりんご もやし きゅうり なめだけ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら	759	31.2		
20 金	中華麺	牛乳	みそラーメンスープ ◎ショーロンボー①①② もやしの中華サラダ	ぶたひきにく なると ショーロンボー	ぎゅうりゅう	にんじん にら	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら いりごま	778	32.1	有	
24 火	わかめごはん	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ おひき 塩昆布あえ こしね汁	たらでんぶ ぶたにく とうふ	ぎゅうりゅう おひき おひきごはん のち	にんじん	ちやし きゅうり こんにゃく しんじけ だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら いりごま	748	30.9		
25 水	ココアパン	牛乳	チキンナゲット②③ 和風ツナスパゲッティ トマトスープ	チキンナゲット ツナ ウィンナー	ぎゅうりゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ キャベツ だいこん セロリ	ココアパン スパゲティ じゃがいも	サラダあぶら	853	33.8		
26 木	榎東づくしの日	牛乳	焼肉のみそダレ焼き肉 カリカリ梅あえ 里芋のみそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうりゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり カリカリうめ だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	サラダあぶら	765	32.5		
27 金	背割りコッペパン	牛乳	焼き栗コロッケ スラッピージョー ABCスープ	ぶたひきにく だいず ベーコン	ぎゅうりゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン やきぐりコロッケ さとう じゃがいも マカロニ	サラダあぶら	784	29.5		
30 月	くみかみすき焼きの日献立	牛乳	◎手作り枝豆ツナ卵焼き キムチあえ すき焼き魚煮	ツナ たまご ぶたにく やきとうふ	ぎゅうりゅう	にんじん	えだまめ だいこん きゅうり しんじけ ねぎ たまねぎ しらす はくさい	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	803	36.0	有	

平均値	798	30.9	脂質平均値	26.1
基準値	830	27~42	塩分平均値	3.5

★11月から榎東村のお米(新米)の提供が始まります！

今年度は、農家のみなさんの協力のおかげで、榎東村産のお米を提供する日を大幅に増やすことができました。
11月から1月くらいまでは、給食のご飯はすべて榎東産の新米(コシヒカリ)です。
作ってくれた人に感謝していただきます。



11月の行事食

カミカミ献立(5日)
榎東づくしの日(26日) 榎東産の食材をたくさん使いま
ぐんますき焼きの日献立(30日)



★9月からアレルギー対応給食を提供しています

詳細献立等でアレルギー対応をしている方はご確認ください。

①アレルギー対応給食が提供される献立名は◎で表記しています。

②別紙アレルギー詳細献立を確認し、食べられない献立は献立名に**ピンクのマーカ**で印をつけてください。

③アレルギー等で弁当を持参する場合は一番右枠に「**弁当**」と記入をして学校に提出ください。



※(先生方へ)

2日ヨーグルト、6日のジョアは業者による容器回収があります。よろしく願いたします。

今月の榎東村の野菜
米、大根、白菜、しいたけ、ねぎ
さといも、にんじん、大根、
みそ、米、ピーマン、りんご



★11月29日は、「ぐんま・すき焼きの日」です！

群馬県の特産物といえは、『上州和牛』をはじめ、生産量全国第1位の『こんにゃく芋』、全国的にも生産量の多い『白菜』、『春菊』『しいたけ』、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」の食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『すき焼き産地宣言』をしました。そして翌年の平成27年には、「肉の日」にちなんで、毎年11月29日を『ぐんま・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番になってきました。
今回は、30日にすき焼き魚煮が出ます。お楽しみに！

