

11月よていこんだてひょう

令和8年度

給食回数19回　　高崎市立高崎幼稚園

日	曜日	こんだてめい ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	【き】 エネルギーになる	【あか】 ちやにくになる	【みどり】 からだのちょうしをととのえる いろのこいやさい	【みどり】 からだのちょうしをととのえる そのほかのやさい・くだもの	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
2	月	きりぼしだいこんの まぜごはん	ミルク	ごぼうとぶたにくのごまいため キャベツのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらす あぶらあげ ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん しらたき ごぼう ねぎ しめじ えだまめ	467 22.2 1.8
3	火			文化の日					
4	水	むぎごはん	ミルク	さつまいもいりカレー コーンサラダ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	499 17.2 1.5
5	木	ミートソースペンネ	ジョア	コンソメスープ ミックスフルーツ	ペンネ さとう バター じゃがいも	ジョア とりにく ぶたにく こおりとうふ だいず みそ	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン ようなし もも りんご	481 23.1 1.4
6	金	むぎごはん	ミルク	さけのしおやき だいがくいも とんじる パクパクメニュー	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	509 24.9 1.6
9	月	たかさきどん	ミルク	チンゲンサイのあえもの スイミータン	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご こおりとうふ	にんじん チンゲンサイ	きくらげ キャベツ たまねぎ ほししいたけ コーン しょうが もやし	480 22.1 1.8
10	火	むぎごはん	ミルク	さばのねぎみそやき ブロッコリーのツナあえ だいこんのみそしる	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん ブロッコリー	ねぎ キャベツ だいこん えのきだけ しょうが	481 24.2 1.5
11	水	さつまいもごはん	ミルク	じょうしゅうきんぴら かぶのみそしる りんご	こめ さつまいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく ほししいたけ かぶ ねぎ りんご	455 18.1 1.3
12	木	コッペパン	ミルク	あきあじシチュー きりぼしだいこんサラダ バナナ	コッペパン さつまいも じゃがいも こめこ バター ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく しらす	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ かぶ きりぼしだいこん キャベツ バナナ しょうが にんにく	483 21.9 1.6
13	金	せきはん ごましお 七五三お祝い献立	ミルク	いりどり ごまあえ なめこじる はなみかん	こめ もちごめ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ささげ とりにく みそ とうふ わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ なめこ だいこん ねぎ みかん もやし	466 19.0 1.6
16	月	わかめごはん	ミルク	いわしのカリカリフライ いそに かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ いわし だいず ひじき あぶらあげ とうふ たまご	にんじん こまつな	こんにゃく ほししいたけ	451 20.6 1.5
17	火	みそラーメン	ミルク	わかめサラダ はなみかん	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン みかん	471 20.6 1.3
18	水	むぎごはん	ミルク	マーホーどうふ ぶたにくとだいこんのスープ カップヨーグルト	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ぶたにく ヨーグルト	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ だいこん	473 23.7 1.9
19	木	むぎごはん	ミルク	とりのからあげ しおこんぶあえ たぬきじる	こめ むぎ こめこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ えのきだけ ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	497 20.1 1.4
20	金	ココアパン	やさいジュース	さつまいものグラタン キャベジスープ	ココアパン マカロニ さつまいも バター こめこ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン えだまめ	512 16.5 1.5
23	月			勤労感謝の日					
24	火	むぎごはん 和食の日献立	ミルク	さばのさいきょうやき キャベツのおかかあえ のっぺいじる	こめ むぎ さといも ごま さとう あぶらか たくりこ	ぎゅうにゅう かつおぶし さば とりにく ちくわ みそ とうふ	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ こんにゃく	458 23.7 1.3
25	水	ゆめロール	ミルク	ポークビーンズ ツナサラダ	ゆめロール じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	にんじん	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ しょうが にんにく	469 22.8 1.5
26	木	やきそば	ミルク	ちゅうかスープ フルーツヨーグルト	ちゅうかめん ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト ロースハム	にんじん ピーマン ほうれんそう	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ コーン きくらげ バナナ みかんかん パインかん	453 19.6 1.5
27	金	すきやきどん ぐんま・すき焼きの日献立	ミルク	じゃがいものみそしる おたのしみデザート 誕生会	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん チンゲンサイ	しらたき ねぎ しいたけ はくさい たまねぎ しめじ	468 21.7 1.3
30	月	ゆかりしらすごはん	ミルク	にくじゃが いわしのつみれじる オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす とうふ いわしのつみれ	にんじん いんげん みつば	たまねぎ しらたき ほししいたけ ねぎ だいこん しょうが オレンジ	499 24.4 1.3

11月29日は、「ぐんま・すき焼きの日」です。

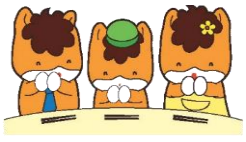
※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

★今月の目標★
のこさず たべよう！

給食に関わる１１月の行事予定

6日　パクパクメニュー
13日　七五三お祝い献立
24日　和食の日献立
27日　誕生会
　　ぐんま・すき焼きの日献立

○11月29日はぐんま・すき焼きの日です。
給食では、**群馬県産の食材**をふんだんに使ったすきやき丼を提供します♪
献立の都合上、11月27日に実施します。



平均栄養所要量の基準
エネルギー　490kcal
たんぱく質　15.9～24.5ｇ
食塩相当量　1.5ｇ未満

今月の平均
エネルギー　477kcal
たんぱく質　21.4ｇ
食塩相当量　1.5ｇ

こんにゃくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

１１月分の給食費引き落とし日は、１１月30日（月）です。
金額は４２４０円です。
通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。