

令和8年

11月 学校給食献立表B(小・特支小)

東部共同調理場

日	曜	 こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品のはたらき					えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじふ(g) えんぶ(g)
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる食品 (みどり)			
2	月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 きりばだいこん 切り干し大根のサラダ のっぺい汁	ごはん さとう さいとも てんぷん	ごま マヨネーズ	さば みそ とりにく ちくわ とうふ	牛乳 こまつな にんじん	きりばしだいこん もやし だいこん こんにやく ほししいたけ	585 28.7 16.3 2.4
4	水	ごはん	牛乳 ポークカレー えびフライ カラフルサラダ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく えび	牛乳 にんじん パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	639 20.3 20.6 2.8
5	木	ごはん	牛乳 二色そぼろ 白菜のあさづけ こんさい 根菜のみそ汁 みかん	ごはん さとう さいとも	あぶら	とりにく たまご こおりどうふ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 くわがめ にんじん	しょうが はくさい きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにやく みかん	640 25.5 19.6 2.6
6	金	パーカー ハウス	牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ イタリアンサラダ 白菜のポトフ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ウインナー	牛乳 にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン はくさい だいこん	645 24.9 25.7 3.0
9	月	ごはん	牛乳 肉だんごケチャップソース(2) うま塩もやしサラダ はっばうさい ハ宝菜	ごはん てんぷん	ドレッシング あぶら ごまあぶら	にくだんご ぶたにく いか えび なた うずらたまご	牛乳 にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり コーン はくさい たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	601 26.4 17.8 1.8
10	火	ごはん	牛乳 わかどり て 若鶏の照り焼き きりばだいこん 切り干し大根の含め煮 田舎汁	ごはん さとう てんぷん ふ じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 にんじん	きりばしだいこん こんにやく もやし ほししいたけ ねぎ	627 26.5 20.0 2.6
11	水	うどん	牛乳 いかメンチ 海藻サラダ 肉うどん汁 型抜きチーズ	うどん パンこ	あぶら ドレッシング	いかメンチ ぶたにく なた あぶらあげ	牛乳 かいそう チーズ にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ねぎ ほししいたけ	630 28.0 21.4 4.0
12	木	ごはん	牛乳 信田煮 マカロニサラダ さつまいものみそ汁	ごはん さとう マカロニ さつまいも	マヨネーズ	しのだ まぐろ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 にんじん	キャベツ コーン だいこん たまねぎ きゅうり	643 22.4 20.7 2.7
13	金	ブランコッペ	牛乳 くりのコロッケ ひじきサラダ チンゲンサイのクリーム煮	パン くり パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら ドレッシング	まぐろ とりにく	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 なまクリーム にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ	692 25.2 25.6 2.3
16	月	ごはん	牛乳 さけの西京焼き のりタクあえ 肉じゃが	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	さけ みそ ぶたにく	牛乳 のり こまつな にんじん	もやし だいこん たまねぎ しらす	613 27.1 17.1 2.1
17	火	ごはん	牛乳 みそだれ焼肉 ツナわかめサラダ 鶏つみれと白菜のスープ オレンジ	ごはん さとう てんぷん	ごまあぶら あぶら ごま ドレッシング	ぶたにく みそ まぐろ とうふ とりつみれ	牛乳 わかめ にんじん ピーマン	たまねぎ オレンジ しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ はくさい ほししいたけ	621 29.0 17.9 2.7
18	水	ごはん	牛乳 ぶりの照り焼き きんぴら みそすいとん	ごはん さとう すいとん	あぶら	ぶり みそ ぶたにく	牛乳 にんじん	ごぼう しめじ はくさい だいこん ねぎ ほししいたけ	651 25.9 18.9 2.1
19	木	まる 丸パン よこぎ 横切り	牛乳 チキンタツタ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	パン さとう てんぷん マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング オリブオイル	とりにく ウインナー	牛乳 ブロッコリー パセリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	658 30.0 22.9 3.3
20	金	<行事食> 収穫の祝い くろまい 黒米ごはん	牛乳 だし巻きたまご 大根のあさづけ まえばし麦豚すきやき さつまいもデザート	ごはん さとう さつまいも		たまご ぶたにく とうふ	牛乳 にんじん	だいこん きゅうり ねぎ はくさい しらす しめじ えのきたけ	672 26.0 17.3 2.0
24	火	ごはん	牛乳 はるまき こまつな 春巻 小松菜のナムル ワンタンスープ	ごはん さとう はるまきのかわ ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	はるまき ぶたにく なた	牛乳 こまつな にんじん	もやし はくさい たまねぎ ほししいたけ	632 19.5 22.0 2.1
25	水	むぎ 麦ごはん	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	647 20.1 17.6 2.3
26	木	ごはん	牛乳 カレイの米粉フライ ごもくまめ 五目豆 どさんこ汁	ごはん こめ さとう じゃがいももち	あぶら バター	カレイ だいず ぶたにく みそ	牛乳 にんじん	ごぼう こんにやく ほししいたけ ねぎ だいこん もやし コーン しょうが	654 24.2 17.6 2.3
27	金	しょう 小こめっこ ぱん	牛乳 チキンナゲット(2) や 焼きそば 杏仁フルーツあえ	パン やきそば あんにんどうふ	あぶら	チキンナゲット ぶたにく	牛乳 にんじん	パイン もも たまねぎ キャベツ きりばしだいこん	695 27.8 23.9 2.8
30	月	ラーメン	牛乳 あげぎょうざ(2) パンパンジーサラダ とんこつ 豚骨ラーメンスープ レモンソーダゼリー	ラーメン ぎょうざのかわ ゼリー	あぶら ドレッシング	ぎょうざ いか とりにく えび ぶたにく	牛乳 こまつな にんじん	キャベツ きゅうり はくさい もやし にんにく	642 28.6 18.7 4.0

<今月の献立目標> 感謝して食べよう

*() の数はもりつけ数です

月平均栄養量

《行事食 収穫の祝い》

黒米ごはん 牛乳
だし巻きたまご 大根のあさづけ
まえばし麦豚すきやき
さつまいもデザート



今月の前橋産食材

こめ ねぎ きゅうり
はくさい ブロッコリー
キャベツ こまつな



心をこめて

「いただきます」
「ごちそうさま」
大切にしましょう!



641
25.6
20.1
2.6