

令和8年

11月 学校給食献立表(中学校・特支中)

東部共同調理場

日	曜	献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります			食品の働き						栄養価 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
2	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切り干し大根のサラダ のっぺい汁	さば みそ とり肉 ちくわ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし だいこん こんにやく ほししいたけ	ごはん さとう さといも でんぷん	ごま マヨネーズ	752 35.9 19.0 2.9
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	豚肉 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	ごはん じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	809 24.9 23.9 3.2
5	木	ごはん	牛乳	二色そぼろ 白菜のあさづけ 根菜のみそ汁 みかん	とり肉 たまご 凍り豆腐 とうふ みそ 油あげ	牛乳 茎わかめ	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	ごはん さとう さといも	油	786 30.1 22.2 3.2
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	ハンバーグ ウインナー	牛乳	パプリカ 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	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	813 31.2 31.3 3.5
9	月	ごはん	牛乳	肉だんごケチャップソース(3) うま塩もやしサラダ 八宝菜	肉だんご 豚肉 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	ごはん でんぷん	ドレッシング 油 ごま油	779 33.3 21.4 2.2
10	火	ごはん	牛乳	若鶏の照り焼き 切り干し大根の含め煮 田舎汁	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん こんにやく もやし ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん ふ じゃがいも	油	790 32.7 23.9 3.1
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	いかメンチ 豚肉 なた 油あげ	牛乳 海そう 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	うどん パン粉	油 ドレッシング	823 34.6 25.3 4.9
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	しのだ まぐろ とうふ みそ 油あげ	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	ごはん さとう マカロニ さつまいも	マヨネーズ	770 25.2 21.9 3.1
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	まぐろ とり肉	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 生クリーム	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	パン くり パン粉 さつまいも じゃがいも	油 ドレッシング	888 30.7 31.8 2.9
16	月	ごはん	牛乳	さけの西京焼き のりたくあえ 肉じゃが	さけ みそ 豚肉	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	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ 油	767 32.6 19.3 2.5
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	豚肉 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	ごはん さとう でんぷん	ごま油 油 ごま ドレッシング	766 34.1 20.2 3.2
18	水	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き きんぴら みそすいとん	ぶり みそ 豚肉	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	ごはん さとう すいとん	油	812 30.8 21.8 2.5
19	木	丸パン 横切り	牛乳 コーン	チキンタツタ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	とり肉 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	パン さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング オリーブオイル	821 38.4 27.7 4.1
20	金	<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	たまご 豚肉 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	ごはん さとう さつまいも		827 31.0 18.8 2.2
24	火	ごはん	牛乳	春巻 小松菜のナムル ワンタンスープ	はるまき 豚肉 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	ごはん さとう はるまきのか ワンタン	油 ごま ごま油	818 23.5 27.8 2.6
25	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト	豚肉	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	むぎごはん じゃがいも	油 ドレッシング	797 23.4 19.7 2.7
26	木	ごはん	牛乳	カレイの米粉フライ 五目豆 どさんこ汁	カレイ 大豆 豚肉 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	ごはん 米粉 さとう じゃがいももち	油 バター	821 28.8 20.1 2.7
27	金	小こめっこ ばん	牛乳	チキンナゲット(3) 焼きそば 杏仁フルーツあえ	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん	パイン もも たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	パン やきそば あんにとろろ	油	890 36.1 29.9 3.6
30	月	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) パンパンジーサラダ 豚骨ラーメンスープ レモンソーダゼリー	ぎょうざ いか とり肉 えび 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり はくさい もやし にんにく	ラーメン ぎょうざのか ゼリー	油 ドレッシング	808 36.1 21.0 5.0

<今月の献立目標> 感謝して食べよう

*()の数はこちらの数です

《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!

月平均栄養量

807
31.2
23.5
3.2

