

令和7年

11月 学校給食献立表 A(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) しじつ(g) えんぶん(g)	
			おもにエネルギーの もとなる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとなる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとなる食品 (みどり)			
4	火	ごはん	牛乳 さけ さいきょうや かいそう 鮭の西京焼き 海藻サラダ とんじる とうにゅう 豚汁 豆乳プリン	ごはん じゃがいも プリン		さけ みそ ぶたにく とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	596 29.2 15.8 1.7
5	水	うどん	牛乳 しのだ に き ぼ だいこん 信田煮 切り干し大根のあえもの ちゃんこうどん汁	うどん さとう	ごまあぶら	あぶらあげ とりにく みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし だいこん キャベツ ごぼう えのきたけ	645 28.6 23.4 4.3
6	木	ごはん	牛乳 ハンバーグみそソースかけ 白菜のあさづけ けんちん汁	ごはん こめこ さといも	あぶら	ぶたにく とりにく みそ ちくわ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	はくさい キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	609 22.7 19.2 2.6
7	金	むぎ 麦ごはん	牛乳 ポークカレー チーズサラダ レモンソーダゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく だいいず	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	724 21.2 21.4 2.8
10	月	ごはん	牛乳 わかどり 若鶏のねぎソースかけ キムチあえ いなかな じる 田舎汁	ごはん さとう かたくくりこ じゃがいも	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ	598 27.4 19.6 2.3
11	火	ごはん	牛乳 ごまだれ焼肉 大根と水菜のサラダ しお じる 塩こうじ汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ とりにく だいいず	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり ごぼう ねぎ こんにゃく	604 27.5 18.1 2.0
12	水	しょう 小ココアパン	牛乳 たこがたこ焼 きゃべつのナムル や 焼きそば	パン こむぎこ さとう やきそばめん	ごま ごまあぶら あぶら	たこ ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	659 23.4 21.4 2.7
13	木	ごはん	牛乳 きんぴら い あつや きんぴら入り厚焼きたまご キャベツのごまあえ みそすいとん	ごはん さとう すいとん	ごま あぶら	たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり はくさい ねぎ まいたけ	621 24.0 17.0 2.5
14	金	ごはん	牛乳 ぶりのフライ甘辛ソースかけ こまつな 小松菜のおかかあえ とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん パンこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	ぶり とうふ かつおぶし とりにく みそ とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん チンゲン菜	もやし はくさい だいこん にんにく	658 25.2 23.2 3.0
17	月	ラーメン	牛乳 いかメンチ ツナと野菜のあえもの とんこつラーメンスープ ももミニゼリー	ラーメン パンこ ゼリー	あぶら	まぐろ ぶたにく いか えび	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲン菜	キャベツ はくさい もやし にんにく ほししいたけ	588 28.6 18.1 3.8
18	火	ごはん	牛乳 さばのしお や 塩焼き れんこんきんぴら えび じる しんじょのすまし汁	ごはん さとう	ごま あぶら	さば とうふ さつまあげ えびしんじょ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほししいたけ たまねぎ	647 27.2 24.4 3.0
19	水	アップルパン	牛乳 スパニッシュオムレツケチャップかけ コーンサラダ オータムシチュー	パン じゃがいも さつまいも	あぶら	たまご とりにく	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ	704 24.9 26.4 3.1
20	木	ごはん	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁	ごはん さつまいも	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	655 22.4 20.8 2.1
21	金	ごはん	牛乳 あまずにくだんご 甘酢肉団子(2) チンゲン菜の中華あえ まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ごはん さとう かたくくりこ	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	639 25.6 19.5 2.5
25	火	ごはん	牛乳 いちや ぼ ぶたにく あじの一夜干し 豚肉とごぼうのいため煮 かぼちゃのすり流し アセロラミニゼリー	ごはん じゃがいも かたくくりこ ゼリー	ごま あぶら	あじ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たけのこ ごぼう こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ	593 24.7 14.9 2.7
26	水	クロワッサン	牛乳 チキンのマスタード焼き イタリアンサラダ トマトクリームスパゲッティ	パン スパゲッティ	あぶら	とりにく ペーコン	牛乳 生クリーム	パプリカ にんじん ピーマン トマト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	690 26.8 33.2 2.7
27	木	くろまい 黒米ごはん	牛乳 だし巻きたまご だいこん 大根のあさづけ まえばし麦豚すきやき さつまいものデザート	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 たまねぎ しらたき しめじ えのきたけ	644 24.7 16.1 2.0
28	金	ごはん	牛乳 わかどり 若鶏のから揚げ(2) ひじきサラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ごはん かたくくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく みそ まぐろ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ コーン ねぎ たまねぎ	692 28.8 27.4 2.5

<今月の献立目標> 感謝して食べよう
《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
さつまいものデザート



今月の前橋産食材

こめ きゅうり ねぎ
たまねぎ 白菜 にんじん
キャベツ ブロッコリー
じゃがいも こまつな

* () の数はもりつけ数です

感謝の気持ちを込めて
「いただきます」
「ごちそうさま」を
言おう!



月平均栄養量

643
25.7
21.1
2.7

