

令和7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か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		
4	火	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	豚肉 大豆	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	ごはん じゃがいも ゼリー	油	892 25.3 24.3 3.2	
5	水	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	豚肉 とり肉 みそ ちくわ とうふ 油あげ	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	ごはん こめこ さといも	油	776 27.9 22.7 3.0	
6	木	うどん	牛乳 信田煮 切り干し大根のあえもの ちゃんこうどん汁	油あげ とり肉 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	うどん さとう	ごま油	789 33.3 25.1 5.2	
7	金	ごはん	牛乳 鮭の西京焼き 海藻サラダ 豚汁 豆乳プリン	さけ みそ 豚肉 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	ごはん じゃがいも プリン		737 35.1 17.6 2.0	
10	月	ごはん	牛乳 ごまだれ焼肉 大根と水菜のサラダ 塩こうじ汁	豚肉 みそ とうふ とり肉 大豆	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	ごはん さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	752 32.5 20.2 2.4	
11	火	ごはん	牛乳 若鶏のねぎソースかけ キムチあえ 田舎汁	とり肉 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	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま油	757 33.8 23.4 2.9	
12	水	ごはん	牛乳 ぶりのフライ甘辛ソースかけ 小松菜のおかかあえ 豆乳みそスープ	ぶり とうふ かつおぶし とり肉 みそ 豆乳	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	ごはん パンこ さとう	ごま油 ごま油	845 31.2 28.7 3.4	
13	木	小ココアパン	牛乳 たこ型たこ焼き キャベツのナムル 焼きそば	たこ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	パン こむぎこ さとう やきそばめん	ごま油 ごま油	821 28.5 25.2 3.2	
14	金	ごはん	牛乳 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	卵 ぶた肉 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	ごはん さとう すいとん	ごま油	773 28.3 19.3 2.8	
17	月	ごはん	牛乳 甘酢肉団子(3) チンゲン菜の中華あえ 麻婆豆腐	とり肉 豚肉 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	ごはん さとう かたくりこ	ごま油 油	820 31.6 23.2 3.1	
18	火	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	豚肉 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	ごはん さつまいも	油	780 25.9 21.9 2.4	
19	水	ごはん	牛乳 さばの塩焼き れんこんきんぴら えびしんじょのすまし汁	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	ごはん さとう	ごま油	807 32.0 27.9 3.5	
20	木	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	卵 とり肉	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	パン じゃがいも さつまいも	油	868 30.0 31.0 3.6	
21	金	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	まぐろ 豚肉 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	ラーメン パンこ ゼリー	油	767 37.0 21.2 4.9	
25	火	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	とり肉 ベーコン	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	パン スパゲッティ	油	804 29.9 37.9 3.1	
26	水	ごはん	牛乳 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	あじ 豚肉 油あげ	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	ごはん じゃがいも かたくりこ ゼリー	ごま油	753 31.1 17.6 3.4	
27	木	ごはん	牛乳 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	とり肉 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	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	油 ごま	878 35.3 33.7 3.2	
28	金	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	卵 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 たまねぎ しらす しめじ えのきたけ	ごはん さとう さつまいも		794 29.3 17.6 2.2	
* () の数はもりつけ数です											801 31.0 24.4 3.2

＜今月の献立目標＞ 感謝して食べよう

《行事食 収穫の祝い》

今日の前橋産食材

<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

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!

