令和8年11月　小学校学校給食献立表（B）　西部共同調理場(TEL:251-0041)

こんだてめい

食材等の都合により献立がかわることがあります。

日	曜	こんだてめい			食品のはたらき 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）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品（みどり）		えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
2	月	食パン チョコ大豆クリーム	牛乳	肉団子(2)　グリーンサラダ オータムシチュー 【旬の食材】さつまいも ブロッコリー	パン さつまいも	あぶら ドレッシング	にくだんご とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ　きゅうり たまねぎ　しめじ	694 25.5 28.3 3.4
3	火	文化の日									
4	水	麦ごはん	牛乳	スパイシーカレー　かんてんサラダ レモンソーダゼリー	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 かいそう	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　レモン	694 20.2 19.0 2.6
5	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮　切干大根の含め煮 田舎汁 【旬の食材】さば	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さば みそ さつまあげ あつあげ	牛乳	にんじん	しらたき　しいたけ だいこん　ねぎ しめじ	607 28.5 17.3 2.4
6	金	焼きそば	牛乳	チキンのチーズ焼き もやしときゅうりの中華あえ　マーラーカオ	やきそばめん マーラーカオ	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし　きゅうり	604 24.5 26.9 2.6
9	月	ごはん	牛乳	鶏肉のうまから煮　ごぼうサラダ 高野豆腐のみそ汁	ごはん はるさめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく ごぼう　きゅうり はくさい　だいこん ねぎ	623 24.0 22.2 2.7
10	火	メロンパン	ジョア	いかナゲット(2)　大根ときゅうりのマリネ チリコンカン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	いかナゲット とりにく ぶたにく だいず	ジョア	にんじん トマト ピーマン	だいこん　きゅうり たまねぎ　レモン にんにく	631 23.5 24.1 1.7
11	水	うどん	牛乳	黒はんぺんフライ　小松菜のおひたし たまごとじうどん汁	うどん パンこ	あぶら	はんぺん たまご とりにく なると	牛乳	にんじん こまつな	もやし　ねぎ たまねぎ　しいたけ	607 28.0 19.5 4.1
12	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 昆布づけ　じゃがいもだんごのすまし汁	ごはん さとう じゃがいももち かたくりこ	ごま	ハンバーグ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん みずな	だいこん　ねぎ しいたけ　キャベツ きゅうり	602 22.4 16.2 2.4
13	金	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ　五目豆 tonton汁	ごはん パンこ さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター	あじ　だいず さつまあげ ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ ミートボール	牛乳 青のり こんぶ	にんじん	ごぼう　こんにゃく だいこん　ねぎ しめじ　しょうが たまねぎ	657 28.1 21.5 2.4
16	月	麦ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2)　家常豆腐 フルーツヨーグルトあえ	むぎごはん ぎょうざの皮 かたくりこ さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　たまねぎ ねぎ　しいたけ しょうが　にんにく もも　パイン	665 26.2 20.1 2.0
17	火	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソ)　ブロッコリーとツナのおかかマヨ けんちん汁 【旬の食材】ブロッコリー	ごはん パンこ さといも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	ホキ まぐろ かつおぶし ちくわ　とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ　きゅうり だいこん　ねぎ こんにゃく	617 24.3 20.8 2.4
18	水	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ　コールスローサラダ みかん 【旬の食材】きのこ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ　エリンギ しめじ　キャベツ きゅうり　コーン にんにく　みかん	665 20.4 22.7 2.5
19	木	ブランコッペ	牛乳	トマトオムレツ　ビーンズサラダ パンプキンポタージュ	パン	バター ドレッシング	たまご ミックスビーンズ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	キャベツ　きゅうり たまねぎ	630 22.4 21.9 2.5
20	金	ごはん	牛乳	キャベツメンチ(ソ)　くきわかめのきんぴら 根菜のごま汁	ごはん さとう さといも パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう　だいこん こんにゃく　ねぎ キャベツ　たまねぎ	703 25.4 26.9 2.6
23	月	勤労感謝の日									
24	火	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) ほうれん草とじゃこのサラダ わかめのみそ汁	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく みそ	牛乳 こざかな わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし　だいこん たまねぎ　ねぎ しょうが	657 26.8 23.9 2.7
25	水	ごはん	牛乳	プルコギ　もやしときゅうりのナムル 韓国風わかめスープ	ごはん トッポギ さとう	ごまあぶら ごま ドレッシング	ぶたにく なると とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ　ねぎ りんご　にんにく しょうが　もやし きゅうり　キャベツ たけのこ	596 24.1 16.2 3.2
26	木	黒米ごはん	牛乳	だし巻きたまご　大根のあさづけ　ぎょうじしょく まえばし麦豚すきやき　さつまいもデザート	くろまいごはん さとう さつまいも	あぶら	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 しらたき　しめじ	659 24.2 17.0 2.3
27	金	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き　大根と水菜のサラダ すいとん	ごはん すいとん	あぶら ドレッシング	ぶり ぶたにく	牛乳	にんじん みずな	だいこん　きゅうり はくさい　ねぎ しめじ	630 25.5 20.3 1.7
30	月	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2)　うま塩はくさい とんこつラーメンスープ　米粉ワッフル	ラーメン しゅうまいの皮 ワッフル	あぶら ドレッシング	ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　もやし にんにく　はくさい きゅうり	640 27.2 20.1 4.3
										月平均栄養量	641 24.8 21.3 2.7

※（　）の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャプ、(ソ)はソースがつきます。

【今月の行事食】ぐんま・すき焼きの日　【今月の前橋産食材】・こめ　・とりにく　・こまつな　・ブロッコリー



※26日(木):「まえばし麦豚すきやき」は、まえばし麦豚を使用します。