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

日	曜	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。			食品の働き 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミン	主にエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2	月	食パン チョコ大豆クリーム	牛乳	肉団子(3)　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	にくだんご とりにく	牛乳	にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ パセリ	キャベツ　きゅうり たまねぎ　しめじ	パン さつまいも	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	895 32.0 36.5 4.4
3	火	文化の日（ぶんかのひ）									
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	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	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	856 23.8 21.4 3.0
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	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	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	773 35.8 20.3 3.1
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	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	やきそばめん マーラーカオ	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	703 29.9 31.4 3.6
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	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	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	754 27.0 24.2 3.0
10	火	メロンパン	ジョア	いかナゲット(3)　大根ときゅうりのマリネ チリコンカン	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	パン さとう じゃがいも	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	780 29.0 31.6 2.3
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	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	うどん パンこ	あぶら	735 33.3 19.4 4.8
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	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	ごはん さとう じゃがいももち かたくりこ	ごま	767 27.7 19.0 2.9
13	金	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ　五目豆 tonton汁	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	ごはん パンこ さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター	797 31.9 23.2 2.7
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	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	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	むぎごはん ぎょうざの皮 かたくりこ さとう	あぶら	840 32.0 23.1 2.4
17	火	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソ)　ﾌﾞ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	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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	キャベツ　きゅうり だいこん　ねぎ こんにゃく	ごはん パンこ さといも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	797 30.4 24.9 3.0
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	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	ごはん さとう	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	815 24.1 25.8 3.0
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	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	パン	バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	779 26.8 25.6 3.0
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	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	ごはん さとう さといも パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	887 30.9 32.0 2.9
23	月	勤労感謝の日（きんろうかんしゃのひ）									
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	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	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	838 33.4 29.3 3.4
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	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	ごはん トッポギ さとう	ごまあぶら ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	740 28.4 18.1 3.8
26	木	黒米ごはん	牛乳	だし巻きたまご　大根のあさづけ　行事食 まえばし麦豚すきやき　さつまいもデザート	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	くろまいごはん さとう さつまいも	あぶら	809 28.5 18.5 2.6
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	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	ごはん すいとん	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	786 30.5 23.3 2.1
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	ぶたにく なると	牛乳	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	たまねぎ　もやし にんにく　はくさい きゅうり	ラーメン しゅうまいの皮 ワッフル	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	821 34.7 23.5 5.3
										月平均栄養量	799 30.0 24.8 3.2

※(　)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。