

令和7年11月

中学校学校給食献立表

南部共同調理場

日	曜	献立名			食 品 の は た ら き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんじゆ(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	
		食材等の都合により献立がかわることがあります。									
4	火	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3) わかめサラダ 水ぎょうざスープ	にくだんご すいぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん	ドレッシング ごまあぶら	760 23.5 18.6 2.5
5	水	小黒パン	牛乳	チキンナゲット(3) 海鮮塩焼きそば ナタデココフルーツあえ	チキンナゲット ぶたにく いか えび	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もも パイン ナタデココ	パン やきそばめん	あぶら	902 32.7 31.0 3.1
6	木	ごはん	牛乳	ローストチキンのごまだれかけ キャベツのあさづけ ふのみそ汁	とりにく どうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん さとう かたくりこ ふ じゃがいも	ごま	776 34.9 23.3 3.1
7	金	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き じゃがいものそばろ煮 鶏団子のすまし汁 アセロラミニゼリー	あかうお ぶたにく どうふ あぶらあげ とりつみれ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ ほししいたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら	740 33.5 18.8 2.5
10	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 秋野菜の煮物 高野豆腐のみそ汁	さば とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	796 33.2 28.6 3.2
11	火	麦ごはん	牛乳	鶏ごぼうカレー 海藻ツナサラダ みかん	とりにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	814 26.4 18.6 3.2
12	水	わかめごはん	牛乳	ほうれんそう入りたまご巻き キャベツのおかかあえ さつま汁	たまご かつおぶし ぶたにく どうふ みそ	わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり はくさい ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さつまいも		713 29.1 17.2 3.4
13	木	背割り こめっこぱん	牛乳	チリコンカン 野菜スープ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	たまねぎ はくさい キャベツ にんにく もも パイン	パン じゃがいも	あぶら	693 29.8 22.5 3.5
14	金	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) 小松菜のごまあえ きつねうどん汁	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	キャベツ はくさい だいこん ねぎ えのきたけ ほししいたけ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	761 31.9 20.3 4.4
17	月	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ 春雨サラダ 八宝菜 りんごゼリー	ぎょうざ ぶたにく いか うずらたまご なると	牛乳	にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし ほししいたけ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ ゼリー	ごまあぶら あぶら	803 30.5 22.2 2.5
18	火	ごはん	牛乳	あじフライソースかけ うま塩もやし きのこすいとん	あじフライ とりにく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり はくさい しめじ えのきたけ ほししいたけ	ごはん さとう すいとん	あぶら ドレッシング	796 32.0 18.3 3.1
19	水	パンズパン	ジョ ア	トマトオムレツ グリーンサラダ クリームシチュー	たまご とりにく	ジョア 牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	720 25.3 21.5 3.2
20	木	ごはん	牛乳	若鶏のから揚げ(2) 千草あえ 豆腐とわかめのみそ汁	とりにく どうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし コーン だいこん はくさい ねぎ しょうが	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	823 33.0 29.8 2.8
21	金	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ チーズサラダ みかん	ぶたにく	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく みかん	ごはん じゃがいも さとう	バター ドレッシング	792 24.3 21.7 2.6
25	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き くきわかめのきんぴら 呉汁	さば だいず あぶらあげ どうにゅう みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さとう さといも	ごま あぶら	748 33.1 21.8 2.5
26	水	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ のり酢あえ 根菜のごま汁	ハンバーグ ぶたにく みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	だいこん もやし ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	ごまあぶら ごま	804 31.9 25.4 2.9
27	木	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 ぶたにく どうふ	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	ごはん さとう さつまいも		791 28.7 17.4 2.2
28	金	ラーメン	牛乳	きな粉揚げパン パンバンジーサラダ みそラーメンスープ	きなこ とりにく ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	ラーメン パン さとう	あぶら ドレッシング	793 33.7 21.4 4.3

* () の数はもりつけ数です。

○今月の地場産物

【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく

【前橋産】米・きゅうり・こまつな・鶏肉・ねぎ(中旬～)

月平均栄養量

779
30.4
22.1
3.1前橋市内で育てられた
「麦豚」を使います