令和8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	主にｴﾈﾙｷﾞｰになる 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)
		食材等の都合により献立がかわることがあります。									
2	月	ごはん	牛乳	さばのしょうがあんかけ ブロッコリーのごまマヨあえ　鶏だんごのみそ汁	さば みそ とりだんご とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ コーン	ごはん さとう かたくりこ	ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	807 37.2 27.1 4.9
4	水	小黒パン	牛乳	たこ型たこ焼き　海鮮塩焼きそば あんにんフルーツあえ	ぶた肉 たこやき 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 パイン もも	パン やきそばめん あんにんどうふ	油	771 27.1 20.4 2.4
5	木	ごはん	牛乳	肉だんごケチャップソース(2)　チャプチェ 中華風たまご入りコーンスープ	肉だんご ぶた肉 たまご かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ コーン しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ もやし えのきたけ	ごはん はるさめ さとう	ごま 油 ごま油	782 28.6 21.1 2.5
6	金	うどん	牛乳	きなこ揚げパン　小松菜のごま酢あえ きのこあんかけうどん汁	とり肉 油あげ きなこ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ もやし ねぎ しめじ なめこ えのきたけ ほししいたけ	うどん パン さとう かたくりこ	油 ごま	734 30.0 17.2 4.1
9	月	ごはん	牛乳	ガパオライスの具　小松菜のナムル わかめスープ　ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 だいず いかボール	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン あかピーマン こまつな	たまねぎ にんにく もやし はくさい しょうが	ごはん さとう	ごま 油 ごま油	734 32.7 19.1 2.6
10	火	小ツイスト ロール	牛乳 コーヒー	チキンのチーズ焼き　コーンサラダ ペンネのミートソース煮	とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン たまねぎ エリンギ にんにく	パン ミルメーク さとう ペンネ	油	900 35.7 32.1 3.6
11	水	ごはん	牛乳	あじフライソース甘辛ソースかけ 秋の香りごはんの具　豚汁	あじフライ みそ とり肉 とうふ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん	しめじ まいたけ こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さつまいも さといも	油 ごま油	818 35.5 24.7 2.9
12	木	食パン チョコ大豆クリーム	牛乳	オムレツデミグラスソースかけ ごぼうとブロッコリーのサラダ　ミネストローネ	オムレツ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン キャベツ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ チョコだいずクリーム	油 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	840 30.0 35.3 3.9
13	金	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2)　春雨サラダ　八宝菜	ぎょうざ なると ぶた肉 いか うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	油 ごま油	791 29.2 22.3 2.1
16	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮　なめこのみそ汁	さば とうふ ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油	770 34.0 23.5 3.9
17	火	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 切り干し大根のあえもの　けんちん汁	とり肉 ちくわ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しょうが ごぼう はくさい もやし こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ さといも	油 ごま油	859 34.4 30.2 3.0
18	水	背割り コッペパン	牛乳	スラッピージョー　フルーツヨーグルトあえ うずらたまご入りABCスープ	ぶた肉 だいず ベーコン うずらたまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン もも パイン	パン さとう マカロニ	油	699 29.5 22.4 3.6
19	木	ラーメン	牛乳	煮たまご　わかめサラダ みそラーメンスープ	たまご ぶた肉 なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ コーン	ラーメン さとう	油 ごま油	720 34.3 19.6 4.6
20	金	麦ごはん	牛乳	鶏ごぼうカレー だいこんツナマヨサラダ　みかん	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく だいこん きゅうり みかん	むぎごはん さとう じゃがいも	油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	853 26.6 23.0 3.1
24	火	こめっこぱん	牛乳 プレーン ジョア	チキンナゲット(3)　グリーンサラダ 白菜ベーコンシチュー	チキンナゲット ベーコン	牛乳 なまクリーム ジョア	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい コーン	こめっこぱん さとう じゃがいも	油	765 32.7 24.8 3.6
25	水	もち玄米 ごはん	牛乳	キムタクごはんの具　千草あえ きのこすいとん　レモンソーダゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい たくあん ねぎ もやし コーン だいこん えのきたけ ほししいたけ しめじ	もちげんまい さとう すいとん ゼリー	ごま油	842 30.5 15.9 3.7
26	木	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き　筑前煮 豆腐と白菜のみそ汁	さんま とり肉 さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	油	761 31.9 22.9 3.4
27	金	黒米ごはん	牛乳	★行事食★「ぐんま･すき焼きの日」 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 ぶた肉 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 えのきたけ	ごはん さとう さつまいも	ごま	812 29.6 18.5 2.4
30	月	菜めし	牛乳	赤魚の西京焼き ほうれんそうの磯香あえ　塩ちゃんこ鍋	あかうお とり肉 とりだんご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん みずな	はくさい もやし ねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん さとう さといも	ごま ごま油	670 34.7 14.6 3.6
										月平均栄養量	786 31.8 22.9 3.4

＊（　）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・ぶたにく・こんにゃく
【前橋産】米・きゅうり・こまつな・ブロッコリー・にんじん(中旬～)
まえばし麦豚（27日の「すきやき」）

