

令和7年11月

小学校学校給食献立表

南部共同調理場

日	曜	こ ん だ て め い			食 品 の は た ら き							栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぷん(g)
		食材等の都合により献立がかわることがあります。			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)			
4	火	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや 赤魚の西京 焼き じゃがいものそばろ煮 とりだんご 鶏団子のすまし汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	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 こんにやく	575 27.9 16.8 2.1	
5	水	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	ごはん さとう かたくりこ ふ じゃがいも	ごま	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	609 28.2 19.7 2.6	
6	木	しょうくろ 小 黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) 海鮮 塩焼きそば ナタデココフルーツあえ	パン やきそばめん	あぶら	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	712 25.7 25.8 2.5	
7	金	ごはん	牛乳	あまぎにくだんご 甘酢肉団子(2) わかめサラダ すい 水ぎょうざスープ	ごはん	ドレッシング ごまあぶら	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	589 19.0 15.9 2.1	
10	月	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	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	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	622 27.3 19.2 3.7	
11	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 秋野菜の煮物 こうやどうふ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さといも さとう	あぶら	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 こんにやく	639 27.9 25.0 2.7	
12	水	むぎ 麦ごはん	牛乳	とり 鶏ごぼうカレー かいそう 海藻ツナサラダ みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	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	655 22.2 16.5 2.9	
13	木	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	ごはん さつまいも		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 こんにやく	570 24.3 15.2 2.7	
14	金	せわ 背割り こめつこぼん	牛乳	チリコンカン 野菜スープ フルーツヨーグルトあえ	パン じゃがいも	あぶら	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	561 24.5 19.5 2.8	
17	月	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	ごはん さとう すいとん	あぶら ドレッシング	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	643 27.1 16.5 2.8	
18	火	ごはん	牛乳	ぼう 棒ぎょうざ 春雨サラダ はっばうさい 八宝菜 りんごゼリー	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	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	641 25.8 19.1 2.2	
19	水	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のから揚げ(2) 千草あえ とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	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	650 26.7 24.4 2.5	
20	木	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	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	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	599 21.5 17.6 2.7	
21	金	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	ごはん さとう さといも	ごま あぶら	さば だいず あぶらあげ とうにゅう 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 こんにやく	596 27.5 19.2 2.0	
25	火	ラーメン	牛乳	きな粉揚げパン パンパンジーサラダ みそラーメンスープ	ラーメン パン さとう	あぶら ドレッシング	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	647 27.7 19.7 3.6	
26	水	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ チーズサラダ みかん	ごはん じゃがいも さとう	バター ドレッシング	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	643 20.9 19.3 2.0	
27	木	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	ごはん さとう さといも	ごまあぶら ごま	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 こんにやく	634 26.0 21.4 2.6	
28	金	くろまい 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 さつまいもデザート	ごはん さとう さつまいも		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	640 24.2 16.0 2.0	
* () の数はもりつけ数です。											月平均栄養量	624 25.2 19.3 2.6

○今月の地場産物

【群馬県産】牛乳・うどん・ぶたにく・こんにやく

【前橋産】米・きゅうり・こまつな・とりにく・ねぎ(中旬～)

前橋市内で育てられた
「麦豚」を使います