令和8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 食材等の都合により献立がかわることがあります。			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）		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
2	月	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	ごはん はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	にくだんご ぶたにく 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	644 25.2 19.5 2.1
4	水	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	うどん パン さとう かたくりこ	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ 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	596 25.1 16.1 3.4
5	木	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	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	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	651 31.1 23.9 4.2
6	金	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	パン やきそばめん あんにんどうふ	あぶら	ぶたにく 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	624 22.5 17.8 2.1
9	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	ごはん さとう さといも	ごま ごまあぶら	あかうお とりにく 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	535 29.0 13.4 2.8
10	火	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	ごはん さとう さつまいも さといも	あぶら ごまあぶら	あじフライ みそ とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ	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	662 29.9 21.9 2.4
11	水	小ツイストロール	コーヒー牛乳	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	パン ミルメーク さとう ペンネ	あぶら	とりにく ぶたにく 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	703 27.5 25.2 2.8
12	木	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2)　春雨サラダ　八宝菜	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ なると ぶたにく 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	626 24.2 20.0 1.7
13	金	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	パン さとう じゃがいも マカロニ チョコだいずクリーム	あぶら ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	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	673 24.9 28.6 3.3
16	月	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	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら ごまあぶら	とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	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	694 29.0 26.4 2.6
17	火	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	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	さば とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく なめこ だいこん ねぎ	619 28.5 20.9 3.2
18	水	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	ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	たまご ぶたにく 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	576 28.7 17.9 4.0
19	木	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	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	とりにく 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	690 22.4 20.3 2.8
20	金	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	パン さとう マカロニ	あぶら	ぶたにく 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	569 24.5 19.3 2.8
24	火	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	もちげんまい さとう すいとん ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく とりにく	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	686 25.3 14.4 3.3
25	水	こめっこぱん	プレーンジョア	チキンナゲット(2)　グリーンサラダ 白菜ベーコンシチュー	こめっこぱん さとう じゃがいも	あぶら	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	587 25.1 18.5 3.0
26	木	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	ごはん さとう さつまいも	ごま	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 えのきたけ	661 25.1 17.1 2.1
27	金	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	ごはん さとう	あぶら	さんま とりにく 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	603 26.1 19.4 2.9
30	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	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく 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	597 27.8 16.9 2.0
										月平均栄養量	631 26.4 19.9 2.8

＊（　）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（26日の「すきやき」）

