

令和7年11月小学校学校給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日	曜	こんだてめい			食品のはたらき						栄養価	
					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)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)			
		食材等の都合により献立が変わることがあります。									エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)	
4	火	ココア パン	牛乳	パリツオーネ　ブロッコリーとツナのサラダ コーンスープ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	パリツオーネ まぐろ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ　コーン たまねぎ	671 25.7 23.6 2.6	
5	水	ごはん	牛乳	とりにく　に　こんぶ 鶏肉のうま煮　昆布あえ みそけんちん汁	ごはん　さとう はるさめ でんぶん さといも	油 ごま油	とり肉　ちくわ 油あげ　とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ　キャベツ　ねぎ だいこん　きゅうり　ごぼう こんにやく　しょうが　にんにく	585 22.5 18.8 2.8	
6	木	ごはん	牛乳	にくだんご 肉団子のケチャップソース(2) おひたし　たんたん　い 坦タスープビーフン入り	ごはん ビーフン さとう	ごま ごま油	肉だんご ぶた肉　豆乳 みそ	牛乳	こまつな	キャベツ　もやし たまねぎ　はくさい　ねぎ にんにく　しょうが	591 24.1 18.4 2.3	
7	金	うどん	牛乳	じゃがそば　にく　ま　ほうれん草のごまあえ きつねうどん汁　しる　グレープゼリー	うどん　さとう じゃがいも ゼリー	ごま 油	ぶた肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし　たまねぎ しいたけ　ねぎ	657 23.9 20.7 3.6	
10	月	こめっこ ぱん	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ イタリアンサラダ　ラビオリスープ	パン さとう	油 ドレッシング	ハンバーグ ラビオリ	牛乳	赤ピーマン にんじん	たまねぎ　きゅうり キャベツ　コーン　だいこん	661 28.2 25.4 3.4	
11	火	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ　にく　ず のり酢あえ と　じ　鶏だんご汁	ごはん さとう	油 ごま油	ぶた肉 とりつみれ とうふ　みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	もやし　だいこん ねぎ　こんにやく	647 21.3 23.4 2.3	
12	水	ごはん	牛乳	しゅうまい(2)　さんしよく 三色サラダ はっほうさい　八宝菜	ごはん でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	しゅうまい ぶた肉　なると うずら卵　いか	牛乳	にんじん	きゅうり　もやし　しょうが はくさい　たまねぎ　にんにく たけのこ　しいたけ	608 23.8 19.6 2.2	
13	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き　ひじきの　ごもくに 五目煮 きのこすいとん	ごはん さとう すいとん	油	さば　油あげ ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい　ねぎ　しめじ しいたけ　こんにやく ごぼう	697 26.6 25.0 2.9	
14	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	ピーンズカレー　チーズサラダ アセロラゼリーミニ	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　キャベツ　コーン きゅうり　しょうが にんにく	696 21.5 21.3 2.7	
17	月	ごはん	牛乳	あじフライソースかけ　こうみ 香味づけ と　じ　豚汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま 油	あじフライ ぶた肉　とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり　だいこん ごぼう　ねぎ　こんにやく	623 25.5 19.7 2.9	
18	火	パンズ パン	牛乳	カレー焼きそば　や ヨーグルトあえ ABCスープ	パン　焼そば マカロニ	油	ぶた肉 ベーコン うずら卵	牛乳 ヨーグ ルト	にんじん	たまねぎ　もやし　もも キャベツ　パイン　コーン	701 24.5 24.2 2.3	
19	水	ごはん	牛乳	わかどり　あ　はるさめ 若鶏のから揚げ(2)　春雨サラダ いなかに　じ　田舎汁	ごはん　さとう でんぶん はるさめ じゃがいも	油 ごま油	とり肉　みそ 油あげ 凍り豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり　だいこん もやし　ねぎ　しょうが	675 25.9 25.4 2.4	
20	木	ごはん	牛乳	きのこストロガノフ　コーンサラダ 豆乳プリン	ごはん　さとう じゃがいも 豆乳プリン	油 バター ドレッシング	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり　コーン にんにく　しめじ	634 18.2 19.6 2.2	
21	金	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉　やきに　かいそう 海藻サラダ ワンタンスープ	ごはん　さとう でんぶん ワンタンの皮	油 ドレッシング	ぶた肉　みそ なると	牛乳 海藻	赤ピーマン にんじん こまつな	たけのこ　たまねぎ きゅうり　もやし　しょうが はくさい　しいたけ　にんにく	568 24.6 15.9 2.8	
25	火	わかめ ごはん	牛乳	あかう　さいきよう　や　しお 赤魚の西京焼き　塩こうじあえ と　じ　ton-ton汁	ごはん すいとん	バター	赤魚　ぶた肉 とうふ　油あげ ミートボール みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　もやし　しょうが だいこん　たまねぎ ねぎ　しめじ　こんにやく	579 25.5 14.5 3.0	
26	水	ラーメン	牛乳	キャラメル揚げパン　あ　パンパンジーサラダ しょうゆラーメンスープ	ラーメン パン さとう	油 ドレッシング	とり肉　ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり ねぎ　たまねぎ　にんにく	597 26.2 16.2 3.7	
27	木	くろまい 黒米　行事食	牛乳	だし巻きたまご　ま　だいこん 大根のあさづけ まえばし　むぎ　豚すきやき　さつまいもデザート	黒米ごはん さとう さつまいも		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 しめじ　しらたき	630 23.5 15.5 2.0	
28	金	ゆめ ロール	ジョア	チキンのマスタートド焼き　わかめサラダ クリームシチュー	パン じゃがいも	油 ドレッシング	とり肉 ぶた肉	ジョア 牛乳 わかめ	にんじん	だいこん　きゅうり たまねぎ　コーン	625 26.7 22.1 2.9	
行事食										11月23日は勤労感謝の日です。 作物の実りの収穫を喜び、感謝をする行事がたくさんありますね。		636 24.3 20.5 2.7
										月平均栄養量		



11月23日は勤労感謝の日です。
作物の実りの収穫を喜び、感謝をする行事がたくさんありますね。

前橋市は全国トップクラスの豚肉の生産地で、「まえばし麦豚」は麦を多く含んだ飼料をあたえて肉の臭みを抑え、脂肪分に甘みがある肉です。

また、群馬県ではこんにやく芋の生産量が日本一です。

行事食の「まえばし麦豚すきやき」には、前橋産の「麦豚」とこんにやく芋から出来た「しらたき」も使用しています。

この「まえばし麦豚すきやき」も作物を作ってくださったみなさんや調理して下さったみなさんに感謝して、いただきましょう。

【今月の前橋産の食材】

米 きゅうり にんじん

ねぎ こまつな など

☆()の数はもりつけ数です。