

令和8年

11 月 中 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 働 き						栄養価	
				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		エネルギー(kcal)	
				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	たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
			食材等の都合により献立が変わることがあります。								
2 月	ごはん	牛乳	根菜カレー コールスローサラダ 豆乳プリンタルト しゅん:根菜	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん コーン	ごはん じゃがいも さつまいも タルト	あぶら ドレッシング	851 23.4 27.0 2.9	
4 水	こめっこぱん	牛乳	くりのコロッケ チーズサラダ ポークビーンズ しゅん:くり	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング くり	870 34.1 34.8 3.1	
5 木	ごはん	牛乳	しゅん:ほっけ ほっけの塩こうじ焼き れんこんツナマヨあえ 鶏肉と大根の煮つけ グレープゼリー	ほっけ ツナ とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん キャベツ コーン だいこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま マヨネーズ	778 34.3 18.6 2.6	
6 金	うどん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ のり酢あえ かしわうどん汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ しいたけ	うどん パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	789 31.1 24.4 4.3	
9 月	ごはん	牛乳	さけの塩焼き しゅん:さけ ひじきと野菜のあえもの tonton汁	さけ ぶたにく とうふ みそ ミートボール あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん ごぼう ねぎ しょうが えのき しめじ こんにゃく	ごはん すいとん	バター ごま ドレッシング	765 34.5 20.8 3.3	
10 火	背割りコッペ	牛乳	前橋五目焼きそば わかめスープ アセロラゼリーあえ	ぶたにく えびしんじょ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく もやし ねぎ えのき もも パイン	パン やきそばめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	729 27.6 20.2 3.7	
11 水	麦ごはん 天井のたれ	牛乳	えびいかかき揚げ 三色あえ 鶏だんごのすまし汁	えび いか とりつみれ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい ねぎ えのき	麦ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま	847 29.3 28.3 3.4	
12 木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース しゅん:さつまいも 茎わかめのきんぴら さつまいものみそ汁	ぶたにく とうふ 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 さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	798 31.0 21.9 2.8	
13 金	ごはん	牛乳	二色そばろ ごぼうサラダ きのこけんちん汁 しゅん:きのこ	とりにく だいず たまご ちくわ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう コーン きゅうり キャベツ ねぎ だいこん こんにゃく えのき まいたけ しいたけ	ごはん さといも さとう	あぶら ドレッシング	808 29.9 27.2 3.1	
16 月	ごはん	牛乳	ごまだれ焼肉 チョレギサラダ 中華卵スープ ヨーグルト	ぶたにく たまご みそ こおりとうふ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	784 32.4 22.1 2.2	
17 火	ゆめロール	牛乳	上州麦豚コロッケ ブロッコリーサラダ 白菜のクリームスープ しゅん:ブロッコリー	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ エリンギ	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	853 30.9 32.1 3.0	
18 水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き ごまあえ 呉汁 しゅん:さば	さば だいず ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	774 34.4 25.7 2.1	
19 木	ラーメン	牛乳	焼きぎょうざ(2) 切干大根のナムル みそラーメンスープ みかん	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし だいこん キャベツ ねぎ コーン みかん しょうが にんにく	ラーメン ぎょうざのかわ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	766 33.4 17.3 4.2	
20 金	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 昆布づけ 里芋のみそ汁 しゅん:さといも	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ まいたけ	ごはん さといも かたくりこ	あぶら	846 33.6 31.4 3.2	
24 火	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き こぎつねごはんの具 高野豆腐のみそ汁 しゅん:さんま	さんま とりにく みそ あぶらあげ こおりとうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ まいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	808 34.9 28.5 3.6	
25 水	黒パン	牛乳	チキンナゲット(3) 豆とコーンのサラダ ペンネのクリーム煮	チキンナゲット だいず ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン ペンネ	あぶら ドレッシング	859 34.7 29.1 2.7	
26 木	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ ぐる煮 ふのみそ汁 高知県献立	かつお とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ ねぎ	ごはん さといも さとう ふ かたくりこ	あぶら	726 32.8 20.1 2.4	
27 金	行事食 黒米ごはん	牛乳	だし巻きたまご 大根のあさづけ まえばし麦豚のすき焼き さつまいもデザート	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん みずな	だいこん きゅうり ねぎ はくさい しらたき しいたけ	黒米ごはん さとう	あぶら ごま	843 32.5 20.9 2.3	
30 月	麦ごはん	牛乳	ツナマヨオムレツ 大根とじゃこのサラダ ハッシュドポーク	ツナ たまご ぶたにく	牛乳 ちりめん	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく しめじ	麦ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング	833 28.7 24.3 2.9	
行事食「収穫の祝い 11/29 ぐんま すきやきの日」 秋の実りに感謝し、収穫の祝いの行事食です。 11/29の「ぐんま すきやきの日」に合わせて、前橋産の麦豚や、 群馬県産の白滝を使った「すき焼き」を取り入れました。群馬県は、 白滝の材料となる「こんにゃくいも」が生産量日本一位です!										【今月の前橋産の食材】 こめ きゅうり こまつな ねぎ さといも まいたけ ブロッコリー など	
月平均栄養量										807 31.8 25.0 3.0	
☆()の数はもりつけ数です。											