

令和8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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)	
				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 とど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かわることがあります。									
2	月	うどん	牛乳	かばちやひき肉 ^{にく} フライ のり酢 ^ず あえ かしわ ^{じる} うどん汁	うどん パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん かばちや ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ しいたけ	651 25.9 23.1 3.5
4	水	ごはん	牛乳	ほっけ ^{しお} の塩 ^や こうじ焼き れんこんツナマヨあえ とりにく ^{しお} だいこん ^に に 鶏肉と大根の煮つけ しゅん:ほっけ	ごはん さとう	あぶら ごま マヨネーズ	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	586 28.5 16.8 2.0
5	木	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	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング 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	679 27.6 28.1 2.4
6	金	ごはん	牛乳	こんさい 根菜 ^{こんさい} カレー コールスローサラダ とうにゅう ^{きん} 豆乳プリンタルト しゅん:根菜	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	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	702 20.0 24.6 2.4
9	月	せわ 背割りコッ ペ	牛乳	まえはし ^{せわ} ごもく ^や や 前橋五目焼きそば わかめスープ アセロラゼリーあえ	パン やきそばめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	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	595 22.8 17.5 3.0
10	火	ごはん	牛乳	さけ ^{しお} の塩 ^や 焼き しゅん:さけ ひじきと野菜のあえもの ^{やさい} tonton汁 ^{じる}	ごはん すいとん	バター ごま ドレッシング	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	613 28.7 18.4 2.8
11	水	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース しゅん:さつまいも くき 菱わかめのきんぴら さつまいものみそ汁 ^{しる}	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	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	629 25.5 18.6 2.2
12	木	むぎ 麦ごはん てんどん 天井のたれ	牛乳	えびいかかさあげ ^{さんしよく} 三色あえ と ^{じる} り 鶏だんごのすまし汁	麦ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま	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	657 24.1 22.9 3.0
13	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	ツナマヨオムレツ ^{だいこん} 大根とじゃこのサラダ ハッシュドポーク	麦ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング	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	666 24.0 21.3 2.5
16	月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き ごまあえ ^{ごじる} 具汁 しゅん:さば	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	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	619 28.6 22.2 1.6
17	火	ラーメン	牛乳	や 焼きぎょうざ(2) 切干大根のナムル ^{きりばしだいこん} みそラーメンスープ みかん	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	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	596 26.1 15.2 3.4
18	水	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) 昆布づけ ^{こんぶ} さといも ^{はくさい} 里芋のみそ汁 ^{しる} しゅん:さといも	ごはん さといも かたくりこ	あぶら	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	664 27.1 25.6 2.5
19	木	ゆめロール	牛乳	じょうしゅう ^{むぎふた} 上州 麦豚コロッケ ブロッコリーサラダ はくさい ^{はくさい} 白菜のクリームスープ しゅん:ブロッコリー	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	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	667 25.1 25.8 2.4
20	金	ごはん	牛乳	ごまだれ ^{やきにく} 焼肉 チョレギサラダ ちゅうか ^{ちゅうか} 中華たまごスープ	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	ぶたにく たまご みそ こおりとうふ とうふ	牛乳	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	590 25.2 19.2 2.0
24	火	くろ 黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) 豆 ^{まめ} とコーンのサラダ ペンネのクリーム煮 ^に	パン ペンネ	あぶら ドレッシング	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	677 27.3 23.9 2.2
25	水	ごはん	牛乳	さんまのかば ^や 焼き こぎつねごはんの具 ^ぐ こうや ^{とうふ} 高野豆腐のみそ汁 ^{しる} しゅん:さんま	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	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	639 28.5 23.9 2.9
26	木	行事食 くろまい 黒米ごはん	牛乳	だし巻きたまご ^{だいこん} 大根のあさづけ まえはし ^{むぎふた} 麦豚のすき焼き さつまいもデザート	黒米ごはん さとう	あぶら ごま	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	681 26.9 18.8 2.0
27	金	ごはん	牛乳	かつおの電 ^{たつたあ} 田揚げ ^に ぐる煮 ふのみそ汁 ^{しる} とうにくだいこんに 鶏肉と大根の煮つけ しゅん:きのこと	ごはん さといも さとう ふ かたくりこ	あぶら	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	575 26.8 17.4 1.9
30	月	ごはん	牛乳	にしよく 二色そばろ ^{にしよく} ごぼうサラダ きのこけんちん汁 ^{じる} しゅん:きのこ	ごはん さといも さとう	あぶら ドレッシング	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	649 25.3 23.9 2.6



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「こんにゃく芋」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

639
26.0
21.4
2.5

☆() の数はもりつけ数です。