

令和7年



11月 小学校学校給食献立表

富士見共同調理場

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かわることがあります。											エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
4	火	うどん	牛乳	えびとかのかき揚げ けんちんうどん汁	うどん さとう さといも こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	えび いか とりにく とうふ ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	626 24.3 23.4 3.6
5	水	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ こまつなのナムル 富士見の「こまつな」 家常豆腐	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぎょうざ ぶたにく みそ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし しいたけ	606 25.0 20.4 1.6
6	木	パーカー ハウス	牛乳	上州麦豚コロッケ(ソ) キャベツとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら 卵 マヨネーズ	ぶたにく ベーコン だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ はくさい にんにく	644 21.9 26.5 2.9
7	金	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ和風ソースかけ ひじきの炒り煮 さつまいものみそ汁	ごはん さとう さつまいも かたくりこ	あぶら	とうふハンバーグ だいず みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	えのきたけ ねぎ たまねぎ こんにやく だいこん はくさい しいたけ にんにく しょうが	583 23.4 15.3 2.6
10	月	ごはん	牛乳	油淋鶏(2) もやしのナムル ワンタンスープ	ごはん さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ もやし きゅうり はくさい たまねぎ にんにく しょうが	629 28.8 19.2 2.1
11	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き かきたま汁 みかん 秋の香りごはんの具 ごはんに混ぜて食べてね！	ほっけがげんまい さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	ほっけ とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ まいたけ ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ しいたけ みかん	635 29.9 15.6 2.3
12	水	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトケチャップソースかけ 海鮮塩焼きそば フルーツヨーグルトあえ	パン さとう やきそばめん	あぶら	フランクフルト ぶたにく いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが もも パイン	691 26.6 24.0
13	木	ごはん	牛乳	ぶりフライ(ソ) こまつなのごまあえ 豚肉とじゃがいものしょうが煮	ごはん さとう パン じゃがいも	あぶら ごま	ぶり ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	はくさい もやし コーン たまねぎ しょうが こんにやく	675 24.4 21.7 1.8
14	金	ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め 春雨サラダ いものこ汁	ごはん さとう かたくりこ はるさめ さといも	あぶら ごまあぶら	あつあげ ぶたにく みそ だいず とうふ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり もやし だいこん はくさい こんにやく ねぎ	582 25.0 17.0 2.3
17	月	ごはん	牛乳	若鶏のアップルソースかけ ほうれん草ののり酢あえ だいこんのみそ汁	ごはん さとう さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい だいこん りんご えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	605 27.9 21.1 2.0
18	火	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) 中華あえ ちゃんぽん麺スープ 型抜きチーズ	ラーメン かたくりこ さとう	ごまあぶら	しゅうまい いか ぶたにく なると うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり コーン はくさい たまねぎ ねぎ	601 29.6 20.7 4.4
19	水	麦ごはん	牛乳	秋のきのこカレー ブロッコリーとツナのサラダ さつまいもチップス	ごはん さとう さとう じゃがいも さつまいも	あぶら 卵 マヨネーズ	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ しょうが にんにく コーン	743 22.6 22.9 2.4
20	木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 上州きんぴら 鶏だんご汁	ごはん さとう さとう	あぶら ごま	さば とうふ さつまあげ とりだんご みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう はくさい こんにやく しょうが しいたけ ねぎ	592 27.9 20.3 2.4
21	金	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 こまつなのあさづけ きのこけんちん汁	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ あぶらあげ ちくわ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり しめじ だいこん えのきたけ しいたけ	583 26.3 17.5 2.3
25	火	パンズパン	牛乳	グリルチキン かんてんサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル	とりにく ウインナー	牛乳 かいそう	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい だいこん レモンかじゅう	675 27.5 27.4 2.8
26	水	わかめ ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 香味づけ みそすいとん	ごはん さとう すいとん	あぶら ごま	いわし ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たくあん はくさい ごぼう ねぎ えのきたけ	623 24.4 17.2 3.3
27	木	ごはん	牛乳	ごぼうときのこのハヤシライス わかめサラダ ★ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ もやし コーン たまねぎ エリンギ しめじ ごぼう にんにく しょうが	644 22.1 19.0 2.2
28	金	黒米ごはん	牛乳	だし巻きたまご だいこんのあさづけ まえばし素豚すきやき さつまいもデザート 行事食 「収穫の祝い」	くろまい 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 たまねぎ しらす しめじ えのきたけ	652 24.8 16.4 2.3

11月の献立目標「感謝して食べよう」

食べ物を作ってくれる人や、食べられることに
感謝しましょう。



○()の数はもりつけ数です。★印は学校配送です。

○食材の産地のお知らせ(予定)

【群馬県】牛乳、うどん、豚肉
【前橋市】米、チンゲンサイ、まえばし素豚
【富士見町】ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、
ごま、きゅうり

月平均栄養量

633
25.7
20.3
2.6

行事食～収穫の祝い～

黒米ごはん 牛乳 だし巻きたまご
だいこんのあさづけ **まえばし素豚すきやき**
さつまいもデザート



「まえばし素豚」は、前橋市内で生産された豚肉で、
麦をおおくふんだ飼料をあて、豚肉のくさみ
をおさえ、脂肪分にあまみがあるのが特長です。

11月29日は、
ぐんま・すき焼き
の日だよ！

