

令和7年



11月 中学校学校給食献立表

富士見共同調理場

日	曜	献立名				食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
						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		
						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	
食材等の都合により献立が変わることがあります。												
4	火	うどん	牛乳	えびといかのかき揚げ けんちんうどん汁	えび いか とり肉 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	うどん さとう さといも こむぎこ	油 ごま ごま油	822 30.0 28.8 4.4	
5	水	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ こまつなのナムル 家常豆腐	ぎょうざ ぶた肉 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	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	759 29.8 23.4 2.0	
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	ぶた肉 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	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	814 26.6 32.5 3.6	
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	とうふハンバーグ だいず みそ さつまあげ 油あげ	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	ごはん さとう さつまいも かたくりこ	油	726 27.5 17.0 3.1	
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	とり肉 ぶた肉 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	ごはん さとう かたくりこ ワンタン	油 ごま油	796 35.7 23.0 2.4	
11	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 秋の香りごはんの具 かきたま汁 みかん	ほっけ とうふ とり肉 たまご 油あげ かまぼこ	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	はつがげんまい さつまいも さとう かたくりこ	油	793 35.9 17.6 2.7	
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	フランクフルト ぶた肉 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 バイン	パン さとう やきそばめん	油	855 32.6 28.6 4.5	
13	木	ごはん	牛乳	ぶりフライ(ソ) こまつなごまあえ 豚肉とじゃがいものしょうが煮	ぶり ぶた肉	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	ごはん さとう パンこ じゃがいも	油 ごま	869 30.5 26.9 2.0	
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 味付小魚	あつあげ ぶた肉 みそ だいず とうふ とり肉	牛乳 こざかな	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	ごはん さとう かたくりこ はるさめ さといも	油 ごま油	749 34.3 19.5 3.1	
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	とり肉 とうふ みそ 油あげ	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	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま油	764 34.4 25.1 2.4	
18	火	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3) 中華あえ ちゃんぽん麺スープ 型抜きチーズ	しゅうまい いか ぶた肉 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	ラーメン かたくりこ さとう	ごま油	770 37.0 23.4 5.1	
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	ぶた肉 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	ごはん さとう じゃがいも さつまいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	910 26.9 25.9 2.8	
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 りんご	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 りんご	ごはん さとう	油 ごま	779 33.6 23.3 2.9	
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	ぶた肉 みそ 油あげ 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	ごはん さとう かたくりこ さといも	油 ごま油 ごま	727 31.1 19.4 2.7	
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	とり肉 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	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル	814 33.4 33.1 3.4	
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	いわし ぶた肉 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	ごはん さとう すいとん	油 ごま	794 30.4 20.7 4.1	
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	ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト こまつな	にんじん トマト 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	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	789 26.0 21.1 2.6	
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 まえばし麦豚すきやき さつまいもデザート	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 たまねぎ しらたき しめじ えのきたけ	くらまい さとう さつまいも	ごま	801 29.5 17.9 2.6	

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
【群馬県】米、チンゲンサイ、まえばし麦豚
【富士見町】ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、
こまつな、きゅうり

月平均栄養量

796
31.4
23.7
3.1

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 **まえばし麦豚すきやき**
さつまいもデザート



「まえばし麦豚」は、前橋市内で生産された豚肉で、
麦を多く含んだ飼料をあたえ、豚肉の臭みをおさ
え、脂肪分に甘みがあるのが特長です。

11月29日は、
くんま・すき焼き
の日だよ!

