令和8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（食材等の都合により献立がかわることがあります。）			食品のはたらき 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とのえるもとになる食品（みどり）		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
2	月	ごはん	牛乳	春巻　切り干し大根のピリ辛あえ 八宝菜	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	はるまき ぶたにく いか　なると うずらたまご	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり　もやし 切干だいこん キャベツ　たまねぎ しょうが　にんにく しいたけ	694 25.0 26.6 1.7
4	水	パーカーハウス	牛乳	上州麦豚コロッケ(ソ) キャベツとツナのサラダ　ミネストローネ	パン　さとう ﾏｶﾛﾆ　ﾊﾟﾝこ じゃがいも	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	ぶたにく ベーコン だいず　ツナ	牛乳	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	645 22.4 26.3 3.0
5	木	わかめごはん	牛乳	いわしのみそれ煮　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 とりにく 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	594 25.2 13.0 3.5
6	金	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 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	643 21.9 19.0 2.2
9	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 ごま	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	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	633 28.7 19.5 2.1
10	火	黒パン	牛乳	チーズオムレツケチャップソースかけ コールスローサラダ　コーンシチュー	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　エリンギ はくさい　コーン	651 23.5 23.8 3.1
11	水	うどん	牛乳	えびといかのかき揚げ　塩こうじあえ けんちんうどん汁	うどん 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 もやし　ねぎ だいこん　ごぼう しいたけ	628 24.3 23.4 3.5
12	木	もち玄米ごはん	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 ごはんに混ぜて食べてね！	もちげんまい 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　こんにゃく たまねぎ　ねぎ しいたけ　みかん	631 28.9 15.3 2.0
13	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	とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 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　こんにゃく だいこん　はくさい しいたけ　にんにく しょうが	579 23.1 15.0 2.6
16	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 じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ なまあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　キャベツ だいこん　りんご えのきたけ　ねぎ にんにく　しょうが もやし	598 26.8 19.8 2.0
17	火	麦ごはん	牛乳	秋のきのこビーンズカレー ブロッコリーとツナのサラダ　さつまいもチップス	むぎごはん さとう じゃがいも さつまいも	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	ぶたにく だいず ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	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　きゅうり	747 23.3 23.4 2.4
18	水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き　上州きんぴら キャベツ豚汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	さば　とうふ さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ごぼう　こんにゃく キャベツ　だいこん えのきたけ　ねぎ	603 28.0 19.4 2.0
19	木	こめっこぱん	牛乳	ホキフライ(ソ)　コーンサラダ ウインナーと野菜のスープ	パン パンこ じゃがいも さとう	あぶら	ほき ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ だいこん　エリンギ	568 24.3 20.7 3.1
20	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　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　こんにゃく	569 25.3 16.1 2.3
24	火	ごはん	牛乳	ぶりフライ(ソ) キャベツのごまあえ　ふのみそ汁	ごはん　ふ さとう　ﾊﾟﾝこ さといも	あぶら ごま	ぶり とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ　もやし きゅうり　はくさい たまねぎ　しいたけ	622 23.4 20.0 2.1
25	水	小アップルパン	牛乳	グリルチキン　かんてんサラダ　いか焼きそば	パン　さとう やきそばめん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく いか	牛乳 かいそう	にんじん こまつな	もやし　きゅうり コーン　たまねぎ キャベツ　にんにく りんご	677 29.6 23.7 3.5
26	木	黒米ごはん	牛乳	だし巻きたまご　だいこんのあさづけ　行事食「収穫の祝い」 まえばし麦豚すきやき　さつまいもﾃﾞｻﾞｰﾄ	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 しらたき　しめじ えのきたけ	643 22.6 15.8 2.1
27	金	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ　中華あえ ちゃんぽん麺スープ	ラーメン かたくりこ さとう	ごまあぶら	ぎょうざ　いか ぶたにく　なると うずらたまご	牛乳	にんじん こまつな ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	もやし　きゅうり コーン　はくさい たまねぎ　ねぎ	569 29.4 18.0 4.1
30	月	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 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	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　こんにゃく　ねぎ	582 25.0 17.0 2.2
									月平均栄養量		625 25.3 19.8 2.6

11月の給食目標「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、こんにゃく

【前橋市】米、チンゲンサイ、まえばし麦豚

【富士見町】こまつな、キャベツ、大根　きゅうり、ねぎ、さといも

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



