令和8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（食材等の都合により献立がかわることがあります。）			食品の働き 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミン	主にエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	はるまき ぶた肉 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	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	890 30.0 33.1 1.9
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	ぶた肉 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	パン　さとう ﾏｶﾛﾆ　ﾊﾟﾝこ じゃがいも	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	811 27.3 32.2 3.8
5	木	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 とり肉 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	757 31.5 14.8 4.5
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	ぶた肉	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	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	788 25.9 21.2 2.6
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	とり肉 ぶた肉 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	ごはん　さとう かたくりこ ワンタン	油 ごま油 ごま	801 35.5 23.3 2.3
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	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	パン さとう じゃがいも かたくりこ	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	802 28.8 27.7 3.8
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	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 もやし　ねぎ だいこん　ごぼう しいたけ	うどん さといも こむぎこ	油 ごま ごま油	826 30.1 28.8 4.4
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！	ほっけ とり肉　たまご 油あげ 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 たまねぎ　ねぎ しいたけ　みかん	もちげんまい さつまいも さとう かたくりこ こんにゃく	油	788 34.7 17.1 2.4
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	とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 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　しょうが だいこん　はくさい しいたけ　にんにく	ごはん　さとう さつまいも かたくりこ こんにゃく	油	721 27.2 16.6 3.1
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	とり肉 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	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま油	754 33.0 23.5 2.5
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	ぶた肉 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	むぎごはん さとう じゃがいも さつまいも	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	914 27.6 26.6 2.8
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　りんご	さば　とうふ さつまあげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ　だいこん えのきたけ　ねぎ りんご	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	油 ごま	795 33.8 22.2 2.5
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	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	パン パンこ じゃがいも さとう	油	729 31.2 25.5 3.9
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	ぶた肉 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	ごはん さとう かたくりこ さといも こんにゃく	油 ごま油 ごま	710 30.0 17.7 2.7
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	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	ごはん　ふ さとう　ﾊﾟﾝこ さといも	油 ごま	805 29.1 24.8 2.5
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	とり肉 ぶた肉 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	パン　さとう やきそばめん	油 ごま油	866 37.3 29.2 4.3
26	木	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**　さつまいもﾃﾞｻﾞｰﾄ	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 しめじ　えのきたけ	くろまい さとう さつまいも しらたき	ごま	788 26.8 17.1 2.4
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	ぎょうざ　いか ぶた肉　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	ラーメン かたくりこ さとう	ごま油	733 36.8 20.7 4.8
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　味付小魚	あつあげ ぶた肉　みそ だいず　とうふ とり肉	牛乳 小魚	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　ねぎ	ごはん　さとう かたくりこ はるさめ さといも こんにゃく	油 ごま油	749 34.3 19.5 3.0
										月平均栄養量	791 31.1 23.2 3.2

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。



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

○（ ）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



