

令和6年度



11月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター

〈A献立〉

小学校・県立特別支援学校用

今月の給食目標：好ききらいなく食べよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	金	ごはん	牛乳	上州しゅうまい（小2中高3） 中華あんかけ フルーツ杏仁 （中高）角チーズ	豚肉 なると いか たら	牛乳 （中高）チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ しょうが にんにく もも みかん パイン	ごはん 砂糖 小麦粉 砂糖 片栗粉 杏仁豆腐	油 ごま油	569 779	20.4 27.9	豆
5	火	コッペパン	牛乳	フィレオチキン ワインナーポトフ 豆のコロコロサラダ	鶏肉 ワインナー 大豆 ひよこ豆	牛乳 小魚	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	パン 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 ごま油 ノイグ マヨネーズ	666 891	26.3 34.1	魚
6	水	ごはん	牛乳	さばの文化干し 肉じゃが 塩昆布和え	さば 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	油	624 789	30.5 36.9	種実
7	木	ミニきなこ 揚げパン	牛乳	★ペンネアラビアータ 大根とツナのサラダ♣ ミニフィッシュ	きな粉 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 小魚	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ なす にんにく だいこん きゅうり	パン 砂糖 ペンネ	油	584 722	25.1 29.1	豆
8	金	118(いい歯)の日献立 ごはん	牛乳	★チンジャオロースー ★スーミータン ★切り干し大根のかみかみナムル ミニりんごゼリー	豚肉 卵 さきいか	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ しょうが たまねぎ 切干大根 しらたき	ごはん 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	607 780	25.0 31.2	芋
11	月	ごはん	牛乳	ひじきごはんの具 凍り豆腐の卵とし汁 ブロッコリーのごま和え	鶏肉 卵 油揚げ 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな ブロッコリー	えだまめ えのきたけ 干ししいたけ ねぎ しめじ キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま	614 792	27.6 34.3	果物
12	火	ゆめロール	牛乳	ハムチーズピカタ ボークビーンズ 水菜とチキンのサラダ	卵 ハム 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ みずな キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	631 882	26.8 35.4	魚
13	水	ごはん	牛乳	鶏肉の麦みそソース わかめの辛味スープ 切り干し大根の煮物	鶏肉 ハム 豆腐 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にら にんじん いんげん	たまねぎ コーン 切干大根 しらたき	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	656 827	24.1 29.1	卵
14	木	ピストレ	牛乳	★下田ねぎメンチカツ 白菜と肉団子のスープ チーズとじゃこのサラダ ミニアセロラゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 小魚	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 ゼリー じゃがいも ピーマン	油 ドレッシング	627 821	24.7 31.7	きのこ
15	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	まいだけのハヤシシチュー♣ ごまつなサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ごまつな	まいだけ にんにく しょうが キャベツ	発芽玄米ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	579 778	19.9 25.0	海藻
18	月	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース いわしのつみれ汁 のり酢和え	鶏肉 豆腐 いわし	牛乳 のり	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 さといも	ごま ごま油	576 744	22.2 27.2	果物
19	火	ミルクパン	牛乳	上州麦豚コロッケ ワンタンスープ ブロッコリーサラダ	上州麦豚 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	パン 小麦粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも ワンタン	油 ドレッシング	640 843	23.1 30.2	海藻
20	水	図書コラボ献立 ごはん	牛乳	さばの塩こうじ漬け きりたんぽ汁 ひじきの炒り煮	さば 鶏肉 油揚げ 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん しらたき ごぼう まいだけ ねぎ にんにく えだまめ	ごはん 砂糖 きりたんぽ	油	648 829	25.1 31.2	種実
21	木	せわりパン	牛乳	ロングフランクケチャップソース 秋野菜のシチュー♣ カラフルサラダ	ワサビ肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 赤パプリカ	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり キャベツ	パン 砂糖 さつまいも	油 ドレッシング	619 836	24.4 32.0	豆
22	金	麦ごはん	牛乳	根菜カレー♣ 野菜のマリネ グレープフルーツ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ れんこん ごぼう りんご しょうが にんにく キャベツ 黄パプリカ グレープフルーツ	麦ごはん さつまいも 砂糖	油	638 823	18.8 22.7	小魚
25	月	味めぐり ～石川県～ ごはん	牛乳	★たらのいしるフライ ★めった汁 わかめの甘酢和え （中高）角チーズ	たら 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ （中高）チーズ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも	油	573 765	23.9 31.3	きのこ
26	火	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース トマトと卵のスープ コールスローサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ドレッシング	628 806	26.2 32.9	魚
27	水	ごはん	牛乳	たこ焼き（小2中高3） マーボー豆腐 中華サラダ	たこ 卵 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん 小麦粉 片栗粉	油	608 795	27.5 34.6	芋
28	木	丸パン よこ切り	牛乳	照り焼きチキン竜田 あさりチャウダー コーンサラダ	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 バター ドレッシング	681 859	26.8 33.0	果物
29	金	行事食「藤岡教育の日」献立 ごはん	牛乳	群馬県産厚焼きたまご 藤岡野菜のすきやき煮♣ ほうれん草のオイル和え 瓦せんべい	卵 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	しらたき はくさい しいたけ えのきたけ ねぎ もやし	ごはん 砂糖 瓦せんべい	油	617 781	25.7 31.5	芋

《月平均》・塩分（小）2.5g（中）3.3g ・脂肪（小）20.7g（中）25.4g

★印は新メニューです。♣印は旬の食材を使ったメニューです。太字は、藤岡市産野菜です。

＊材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

♪今月の藤岡産野菜♪ ～ららん藤岡より～

- ・なす（7日 ペンネアラビアータ）
- ・だいこん（7日 大根とツナのサラダ）
- ・はくさい、ねぎ（29日 藤岡野菜のすきやき煮）

♪今月の藤岡産野菜♪ ～藤岡北高等学校より～

- ・みずな、きゅうり（12日 水菜とチキンのサラダ）
- ・はくさい（14日 白菜と肉団子のスープ）

