

令和6年度



11月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター

〈B献立〉
中学校用

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のとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		熱量	蛋白	家で食べて欲しい食品
		主食	飲物	おかず	1群 たんばく質	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	kcal	g	
1	金	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	789	36.9	種実
5	火	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	722	29.1	豆
6	水	ごはん	牛乳	たこ焼き(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 しょうが きゅうり	ごはん 小麦粉 片栗粉	油	795	34.6	芋
7	木	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	806	32.9	魚
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	だけのこ 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	780	31.2	芋
11	月	ごはん	牛乳	ひじきごはんの具 凍り豆腐の卵とじ汁 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 干しいたけ ねぎ しめじ キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま	792	34.3	果物
12	火	ピストレ	牛乳	★下に田ねぎメンチカツ 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 下に田ねぎ はくさい コーン きゅうり キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 ゼリー じゃがいも ビーフン	油 ドレッシング	821	31.7	きのこ
13	水	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 たまねぎ にんにく しょうが キャベツ オレンジ	発芽玄米ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	778	25.0	海藻
14	木	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	882	35.4	魚
15	金	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	827	29.1	卵
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	744	27.2	果物
19	火	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	フランク 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	836	32.0	豆
20	水	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 角チーズ	たら 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ 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	765	31.3	きのこ
21	木	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 パン粉 小麦粉 じゃがいも ワンタン	油 ドレッシング	843	30.2	海藻
22	金	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 こんにゃく えだまめ	ごはん 砂糖 きりたんぽ	油	829	31.2	種実
25	月	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	823	22.7	小魚
26	火	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	860	33.0	果物
27	水	ごはん	牛乳	上州しゅうまい(3) 中華あんかけ フルーツ杏仁 角チーズ	豚肉 なるとう いか たら	牛乳 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 ちも みかん バイン	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 杏仁豆腐	油 ごま油	779	27.9	豆
28	木	コッペパン	牛乳	フィレオチキン ウイナーポトフ 豆のコロコロサラダ	鶏肉 ウイナー 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 ごま油 ノリ(ワサビ)	891	34.1	魚
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	781	31.5	芋

《月平均》・塩分 3.3g ・脂肪 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(5日 ペンネアラビアータ)
- ・だいこん(5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～

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

