

令和7年度

今月の給食目標：好き嫌いをなく食べよう

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

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		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 (上：小学 下：中学)	g	
4	火	味めぐり〜ベトナム〜 せわりパン	牛乳	★バインミー風炒め ★フォー・ガー ★ピサンゴレン パンにはさんで バインミーを作ろう	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん にんにく もやし レモン	パン フォー 砂糖 米粉 はちみつ	油 アーモンド	584 754	25.2 32.6	魚
5	水	ごはん	牛乳	肉団子(2) ★カルピススープ チョレギサラダ ミニピーチゼリー	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 のり	にら にんじん	たまねぎ だいこん にんにく きゅうり	ごはん 砂糖 パン粉 ゼリー	ごま油 ごま ドレッシング	587 765	26.0 33.0	きのこ
6	木	ミニきなこと 揚げパン	牛乳	★ツナおろしスパゲティ ブロッコリーサラダ ★型抜きチーズ	ツナ ちくわ きなこと	牛乳 チーズ	こまつな ブロッコリー	だいこん はくさい しめじ	パン 砂糖 スパゲティ	油 ドレッシング オリーブ油	627 710	25.4 28.7	卵
7	金	いい歯の日献立 ごはん	牛乳	★ぼらのレモンペッパー焼き♣ ★どろりスープ♣ おかつマヨネーズ和え	ぼら 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん こまつな かぶの葉	かぶ レモン ねぎ れんこん 切干大根 えだまめ たまねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん 砂糖 パン粉 片栗粉	ノリが マネー	573 738	25.3 31.3	海藻
10	月	藤岡教育の日献立 ごはん	牛乳	★五目そぼろ丼の具 とっちゃん揚げ汁 オレンジ	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 すいとん じゃがいも	油	585 748	22.3 27.6	種実
11	火	ゆめロール	牛乳	★にらメンチ ★オニオンスープ コールスローサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	キャベツ にんにく コーン	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	628 834	21.3 27.3	豆
12	水	図書コラボ献立 せかいいちまじめなレストラン ごはん	牛乳	チキンカレー } カレーの上に ★目玉焼き } 目玉焼きをのせてね! グリーンサラダ ミニりんごゼリー	鶏肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ りんご	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	650 816	24.0 28.0	海藻
13	木	丸パン	牛乳	チキンナゲット(小2中高3) クリームシチュー ポパイサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	602 747	27.2 32.3	魚
14	金	ごはん	牛乳	上州しゅうまい(小2中高3) ★コムタンスープ♣ ★マーボー春雨	豚肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ はくさい にんにく しょうが 干しいたけ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 春雨 小麦粉	ごま油	587 771	27.7 34.8	卵
17	月	ごはん	牛乳	親子丼の具 和風サラダ ★まっくろくろすけボール(2)	鶏肉 卵 凍り豆腐 豆乳 豆腐	牛乳 海藻	にんじん 絹さや	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	657 800	23.5 28.2	小魚
18	火	バック中華麺	牛乳	春巻き ★ミルク担々麺 切り干し大根のナムル	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	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 切干大根 きゅうり しらたき 干しいたけ ねぎ	中華麺 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	715 907	30.4 38.6	海藻
19	水	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	さばの塩焼き♣ 田舎汁 ひじきのごま和え 黒糖ピーンズ	さば 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい キャベツ 干しいたけ	ごはん 砂糖 さといも 小麦粉 黒糖	ごま	640 813	25.9 31.2	果物
20	木	せわりパン	牛乳	オムレツ・ケチャップ ミネストローネ ★アーモンド入りクリーミーフルーツ パンにはさむと フルーツサンドのできあがり♪	卵 大豆 魚肉ソーセージ 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ はくさい バイン もも みかん	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 アーモンド	676 921	25.1 33.0	きのこ
21	金	ごはん	牛乳	たらちの竜田揚げ 根菜ごまみそ汁 たくあん和え	たら 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん 砂糖 さといも じゃがいも 片栗粉	油 ごま	570 733	23.9 29.6	乳製品
25	火	ミルクパン いちごジャム	ジョア	★ピザロール ポトフ マヨネーズサラダ	鶏肉	ジョア チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ジャム	油 ノリが マネー	579 765	21.4 28.0	豆
26	水	味めぐり〜ブラジル〜 さくらごはん	牛乳	★フェイジョアダー (豆と肉の煮込み) ★ヴィナグレッササラダ ★ボンデケージョ	大豆 豚肉 卵 鶏肉 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ レモン にんにく キャベツ 黄ピーマン	ごはん 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング	627 753	26.3 31.3	きのこ
27	木	パーカーハウス	牛乳	★ハンバーグトマトクリームソース カレースープ 枝豆入りサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり コーン	パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	613 789	27.4 34.4	海藻
28	金	ぐんま・すき焼きの日 麦ごはん	牛乳	厚焼き卵 すき焼き風煮 ツパ昆布和え	卵 豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ しめじ しらたき	麦ごはん 砂糖	油	607 784	28.7 35.7	芋

★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。
 *材料購入の関係で、献立を変更することがあります。
 太字は、藤岡市産野菜です。

《月平均》 ・塩分(小)2.4g ・脂質(小)21.2g
 (中)3.1g (中)24.9g



★ 今月の藤岡産野菜 ★

〜らん藤岡より〜

・ねぎ(10日 とっちゃん揚げ汁)
 ・ねぎ(14日 コムタンスープ)
 ・ねぎ(21日 根菜ごまみそ汁)



〜藤岡北高等学校より〜

・キャベツ(11日 コールスローサラダ)
 ・はくさい(20日 ミネストローネ)



11月の献立には、
 あるキャラクターが隠れています
 さて、どんなキャラクターでしょう？

こたえは、給食だよりで確認しよう♪