

令和7年度

今月の給食目標：好き嫌いなく食べよう

11月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター
〈B献立〉 中学校用

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	g	
4	火	ミニきなこ揚げパン	牛乳	★ツナおろしスパゲティ ★ブロックサラダ ★型抜きチーズ	ツナ ちくわ きなこ	牛乳 チーズ	こまつな ブロックリー	だいこん はくさい しめじ	パン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブ油 ドレッシング	710	28.7	卵
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 しょうが パン粉 キャベツ ゼリー	ごま油 ごま ドレッシング	765	33.0	きのこ
6	木	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 ねぎ レモン バナナ	パン フォー 砂糖 米粉 はちみつ	油 アーモンド	754	32.6	魚
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♣ ★とろりスープ♣ ★おかかマヨネーズ和え	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 だいこん 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	ノイック マヨネーズ	738	31.3	種実
10	月	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 ★目玉焼き ★グリーンサラダ ★ミニりんごゼリー カレーの上に 目玉焼きをのせてね!	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ブロックリー トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	816	28.0	海藻
11	火	丸パン	牛乳	★チキンナゲット (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 ブロックリー 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	747	32.3	魚
12	水	ごはん	牛乳	★上州しゅうまい (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	771	34.8	卵
13	木	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 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	834	27.3	豆
14	金	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	800	28.2	果物
17	月	味めぐり〜ブラジル〜 さくらごはん	牛乳	★フェイジョアアード (豆と肉の煮込み) ★ヴィナグレシサラダ ★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	753	31.3	きのこ
18	火	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 きゅうり	パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	789	34.4	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 ★黒糖ビーンズ	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 黒糖 小麦粉	ごま	813	31.2	果物
20	木	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 ノイック マヨネーズ	765	28.0	豆
21	金	藤岡教育の日献立 ごはん	牛乳	★五目そぼろ丼の具 ★とつちやなげ汁 ★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 ねぎ こんにゃく ごぼう オレンジ	ごはん 砂糖 すいとん じゃがいも	油	748	27.6	種実
25	火	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 パイン もも	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 アーモンド	921	33.0	きのこ
26	水	ごはん	牛乳	★たららの竜田揚げ ★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 きゅうり キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 さといも じゃがいも 片栗粉	油 ごま	733	29.6	果物
27	木	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	907	38.6	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 ★ツナ昆布和え	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	784	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。

★ 今月の藤岡産野菜 ★



～ ららん藤岡より ～

・ねぎ (12日 コムタンスープ)
・ねぎ (26日 根菜ごまみそ汁)



～ 藤岡北高等学校より ～

・キャベツ (13日 コールスローサラダ)



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♪

《月平均》 ・塩分3.1g ・脂質24.9g