令和8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
〈A献立〉 小学校・県立特別支援学校用

日	曜	献立名 主食	飲物	おかず	おもに体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 カロテン	4群 ビタミン	おもにエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物	6群 脂質	熱量 kcal	蛋白 g （上：小学 下：中学）	家で食べて欲しい食品
2	月	ごはん	牛乳	★鮭タルタルかつ チゲスープ 切り干し大根のナムル	さけ 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく はくさいキムチ はくさい ねぎ だいこん キャベツ 切り干し大根 たまねぎ	ごはん パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	604 740	23.9 28.1	芋
4	水	神流小児童考案レシピ ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 あさりと７種の恵み味噌汁 ほうれん草のオイル和え	鶏肉 豆腐 油揚げ あさり かつお節	牛乳 わかめ	オクラ にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう えだまめ ねぎ なめこ もやし	ごはん 砂糖	油	586 756	26.6 33.0	果物
5	木	図書コラボ献立「こまったさんのスパゲティ」 小さめ ロールパン	牛乳	野菜コロッケ スパゲティ・アッラ・ボロネーゼ かいそうサラダ	豚肉 大豆 豚レバー	牛乳 海藻	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく だいこん きゅうり コーン	パン パン粉 スパゲティ じゃがいも 小麦粉	油 オリーブ油 豆乳バター	681 955	23.7 31.5	きのこ
6	金	いい歯の日献立 ごはん	牛乳	秋野菜カレー ♣ こんにゃくサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳	トマト ほうれんそう	たまねぎ きゅうり れんこん にんにく しょうが りんご こんにゃく コーン キャベツ オレンジ	ごはん じゃがいも さつまいも	油 ドレッシング	589 754	19.0 22.8	魚
9	月	ごはん	牛乳	ほっけフライ ♣ 肉じゃが 藤岡野菜の浅漬け ♣	ほっけ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき **きゅうり はくさい**	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	594 758	24.8 29.9	豆
10	火	パックうどん	牛乳	さつまいものかき揚げ ♣ 五目うどんの汁 おかかマヨネーズ和え ミニこんにゃくゼリー（ぶどう）	鶏肉 なると 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	ねぎ キャベツ 干ししいたけ カリフラワー たまねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも ゼリー	油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	599 764	24.0 29.9	卵
11	水	美九里西小児童考案レシピ ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 栄養満点！簡単みそ汁 小松菜サラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	595 769	24.9 30.9	海藻
12	木	ゆめロール	牛乳	カリカリささみフライ ワンタンスープ わかめサラダ ヨーグルト （乳代替）マスカットゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ だいこん きゅうり	パン パン粉 小麦粉 ワンタン (乳代替)ｾﾞﾘｰ	油 ドレッシング	652 884	28.8 37.7	果物
13	金	味めぐり～中国～ ごはん	牛乳	ショーロンポー（２） ★家常豆腐 フルーツ杏仁	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	えのき キャベツ ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく もも みかん パイン 青ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 杏仁 小麦粉	油 ごま油	683 846	26.2 31.7	小魚
16	月	ごはん	牛乳	甘辛ぐんまメンチ 凍り豆腐のたまごとじ のり酢和え	凍り豆腐 たまご 豚肉	牛乳 あおさ	にんじん いんげん こまつな	干ししいたけ **ねぎ** ごぼう **キャベツ** レモン たまねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	651 828	26.1 31.7	魚
17	火	パック中華麺	牛乳	春巻き ★豆乳担々麺のスープ 塩中華サラダ （中高のみ）角チーズ	豚肉 豆乳 ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ (中高のみ) チーズ	にんじん ちんげんさい	しなちく ねぎ もやし にんにく しょうが だいこん きゅうり たけのこ たまねぎ キャベツ	中華めん 春雨 小麦粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	643 849	24.8 32.8	芋
18	水	麦ごはん	牛乳	まいたけのハヤシシチュー ♣ ポパイサラダ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいたけ にんにく しょうが キャベツ グレープフルーツ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	623 803	22.2 27.4	卵
19	木	せわりパン	牛乳	スラッピージョー 藤岡産白菜のスープ ♣ コーンサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 大豆 豚レバー ベーコン	牛乳 かたくちいわし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ **はくさい** にんにく キャベツ **きゅうり** コーン	パン 砂糖 パン粉 さつまいも マカロニ	油 ごま 豆乳バター オリーブ油 ドレッシング アーモンド	615 812	31.0 39.8	果物
20	金	和食の日献立「まごわやさしい」 ごはん	牛乳	さばの文化干し 豚汁 大豆の磯煮	さば 豚肉 豆腐 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ れんこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	651 824	33.1 40.1	乳製品
24	火	コッペパン いちごジャム	ジョア マスカット	ポテトカップグラタン コーンポタージュ 野菜のマリネ	豆乳 ベーコン	ジョア 牛乳 生クリーム ｽｷﾑﾐﾙｸ	ブロッコリー パセリ にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油	585 834	17.4 25.6	魚
25	水	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 春雨スープ チキンサラダ アセロラゼリー	豚肉 大豆 豚レバー 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル にら	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ きゅうり コーン	ごはん 春雨 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	613 777	28.5 35.3	きのこ
26	木	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ABCスープ にんじんサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	マッシュルーム たまねぎ はくさい にんにく キャベツ えだまめ レモン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	619 794	27.0 33.9	海藻
27	金	ぐんま・すき焼きの日献立 ごはん	牛乳	厚焼きたまご 藤岡野菜のすきやき煮 ♣ ブロッコリーのおかか和え	たまご 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	しらたき **はくさい** しいたけ えのき **ねぎ** キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖		596 761	26.8 33.2	芋
30	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ コーン オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油	625 801	21.3 26.3	卵

★ 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 （中）3.1g ・脂質（小）18.8g （中）22.6g

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ ららん藤岡より ～
・ねぎ（16日 凍り豆腐の卵とじ）
（27日 藤岡野菜のすきやき煮）
・はくさい（27日 藤岡野菜のすきやき煮）

～ 藤岡北高等学校より ～
・きゅうり（9日 藤岡野菜の浅漬け）
（19日 コーンサラダ）
・はくさい（9日 藤岡野菜の浅漬け）
（19日 藤岡産白菜のスープ）
・キャベツ（16日 のり酢和え）