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
〈B献立〉　中学校用

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	家で食べて欲しい食品
2	月	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	756	33.0	果物
4	水	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	754	22.8	魚
5	木	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	764	29.9	乳製品
6	金	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	740	28.1	芋
9	月	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	777	35.3	きのこ
10	火	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	955	31.5	果物
11	水	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	758	29.9	豆
12	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	794	33.9	海藻
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	846	31.7	小魚
16	月	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	803	27.4	卵
17	火	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	812	39.8	きのこ
18	水	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	828	31.7	魚
19	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	884	37.7	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	824	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	834	25.6	魚
25	水	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	801	26.3	卵
26	木	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 角チーズ	豚肉　豆乳 ツナ　鶏肉	牛乳 わかめ 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	849	32.8	果物
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		761	33.2	芋
30	月	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	769	30.9	海藻

★ 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3.1g　・脂質22.6g

～ らくら藤岡より ～
・ねぎ（18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）

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ 藤岡北高等学校より ～
・きゅうり（11日 藤岡野菜の浅漬け）
（17日 コーンサラダ）
・はくさい（11日 藤岡野菜の浅漬け）
（17日 藤岡産白菜のスープ）
・キャベツ（18日 のり酢和え）