

令和7年度

11月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター

◎ 今月の地産の食材 ◎
 米・こんにゃく・こまつな
 チンゲンサイ・ほうれんそう など
 赤字は利根実業高等学校の畑で作られた野菜です

学校給食摂取基準

エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満

今月の平均

エネルギー：小668kcal 中811kcal カルシウム：小400mg 中439mg 塩分：小2.2g 中2.8g

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
3	月	文化の日				
4	火	パックうどん・牛乳	牛乳		うどん	小 646
		赤魚の白醤油漬け	赤魚			中 355
		ごま和え		キャベツ もやし こまつな にんじん	ごま 三温糖	777
		うどん汁（パンダ）	パンダなると 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	油	388
5	水	黒パン・牛乳	牛乳		黒パン	小 613
		ツナオムレツ	卵 まぐろ		砂糖	355
		ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆	こまつな きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	三温糖 ごま油	中 759
		ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも	388
6	木	りんご		りんご		
		ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 660
		白身フライ	たら		パン粉 小麦粉 油	267
		ポテトサラダ		きゅうり にんじん コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	中 790
立冬	7	春雨スープ	鶏肉	にんじん たけのこ きくらげ にら チンゲンサイ	はるさめ	280
		麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 694
		きのご豚丼の具	豚肉 凍り豆腐	たまねぎ にんじん しめじ にら ねぎ こんにゃく にんにく	油 ごま 三温糖	445
		ゆずドレサラダ		こまつな キャベツ 赤ピーマン もやし	ゆずドレッシング	837
10	月	みそ汁 とうがん入り	生揚げ	にんじん とうがん みずな		中 499
		ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 696
		かみかみマーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ もやし きくらげ にら にんにく しょうが	三温糖 片栗粉 ごま油 油	395
		しゅうまい		キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま ごま油	中 882
11	火	中華和え		こまつな キャベツ コーン もやし	ごま	443
		大学芋			さつまいも 三温糖	
		ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 685
		みそだれ焼肉	鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン にら にんにく しょうが	三温糖 油 ごま油	342
郷土料理 ～北海道～ 石狩鍋	12	たくあん和え	かつお節	だいこん きゅうり はくさい にんじん	ごま	中 826
		石狩汁	豆腐 鮭	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ しいたけ		372
		ゆめロール・牛乳	牛乳		ゆめロール	小 632
		豆腐ナゲット	豆腐	たまねぎ	小麦粉	362
13	水	さつまいものサラダ		きゅうり コーン ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	中 836
		クリームシチュー	ベーコン 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん はくさい しめじ こまつな	じゃがいも	406
		麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 616
		おさかなハンバーグ	あじ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ えのき だいこん		512
14	金	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	和風ドレッシング	751
		利根実業高校のみそ汁	生揚げ	はくさい にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	中 601
		玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 玄米	小 627
		チキンカレー	鶏肉 豆乳 いんげんまめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 油	351
15	土	みそチーズ和え	チーズ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	三温糖	中 752
		柿		柿		380

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	1食分(kcal) カルシウム(mg)	
17	月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 743 334 中 895 360	
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが にら もやし			
		れんこんサラダ	かつお節	れんこん キャベツ ほうれんそう コーン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖		
		なめこ汁	油揚げ	にんじん だいこん はくさい ねぎ なめこ	じゃがいも		
		ようかん					
18	火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 621 434 中 758 512	
		厚揚げのそぼろあんかけ	鶏肉 生揚げ	えだまめ しょうが	片栗粉 油 三温糖		
		ごま油風味の 白菜サラダ		はくさい もやし きゅうり にんじん	ごま油		
		根菜ごま汁	豆腐	にんじん だいこん ねぎ みずな こんにゃく	じゃがいも ごま		
19	水	丸パン・牛乳	牛乳		丸パン	小 675 320 中 811 343	
		野菜クロック		にんじん たまねぎ コーン グリンピース	小麦粉 油		
		イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン もやし	イタリアンドレッシング 三温糖		
		コロコロチキンチキン ペッパースープ	鶏肉ミートボール	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ			
20	木	スパゲッティ・牛乳	牛乳		スパゲッティ麺	小 699 313 中 845 335	
		ミートソース	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しょうが にんにく	油 三温糖		
		ツナとキャベツの サラダ	まぐろ	キャベツブロッコリー コーン	野菜ドレッシング 三温糖		
		チーズポテト	チーズ		じゃがいも		
21	金	ごはん・ジョア	ジョア	大河原小学校 ★リクエスト★	精白米	小 670 761 中 780 782	
		とりの照り焼き	鶏肉				
		キャベツの旨塩和え			キャベツ もやし にら にんじん		ごま ごま油
		豚汁	豚肉 生揚げ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう		じゃがいも
		プリンタルト	卵 脱脂粉乳				小麦粉
24	月	勤労感謝の日 振替休日					
25	火	ラーメン・牛乳	牛乳		中華麺	小 646 360 中 790 391	
		上州ぎょうざ	豚肉 大豆	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 ごま油		
		野菜の塩ナムル		ごまつな キャベツ きゅうり えのき 赤ピーマン	うま塩ドレッシング ごま 三温糖		
		塩ラーメンスープ	豚肉 なると	にんじん もやし はくさい ちんげんさい ねぎ だけのこ	油		
26	水	こめっこばん・牛乳	牛乳		こめっこばん	小 717 453 中 864 507	
		マカロニグラタン	鶏肉 大豆	たまねぎ しめじ パセリ	マカロニ パン粉		
		フレンチサラダ		もやし きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング		
		コンソメスープ	ベーコン	にんじん だいこん はくさい	じゃがいも		
27	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 705 430 中 833 457	
		とんかつ	豚肉		小麦粉 パン粉 油		
		白菜の塩こんぶ和え	昆布	ごまつな はくさい にんじん もやし	ごま		
		けんちん汁	豆腐	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	さといも		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
28	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 673 359 中 807 392	
		すきやき	牛肉 豆腐	にんじん まいたけ はくさい ねぎ しらたき しょうが	麩 三温糖		
		たまごやき	卵		ノンエッグマヨネーズ 三温糖 片栗粉		
		磯あえ	のり	キャベツ にんじん もやし ごまつな			

テーマは
「午後も元気」



17日の給食は「とらやのようかん」
今回は特別に空港限定販売の
「空の旅」を給食で提供します！
おたのしみに！！

