令和８年度

11月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター

◎ 今月の地場産の食材 ◎
こんにゃく･こまつな･はくさい
チンゲンサイ･だいこん･りんご
など

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658kcal 中805kcal　カルシウム：小423mg 中475mg　塩分：小2.3g　中2.9g

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 おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ｶﾙｼｳﾑ(mg)
2	月	スパゲティ・牛乳	牛乳		スパゲッティ　オリーブ油	小 722 313
		ミートソース	豚肉　大豆たんぱく	たまねぎ　しょうが　にんにく　にんじん　エリンギ トマト	三温糖　大豆バター　油	
		ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ　ブロッコリー　コーン	和風玉ねぎドレッシング	中 875 335
		チーズポテト	チーズ		じゃがいも　油	
【昭和中学校　リクエスト】　テーマ　さきどりクリスマス！						
4	水	揚げパン・牛乳	牛乳		ツイストパン　油　上白糖　グラニュー糖	
		ハーブチキン	鶏肉	バジル　にんにく		小 629 314
		カラフルサラダ		ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　赤ピーマン　コーン	イタリアンドレッシング	
		ミネストローネ	削り節　ベーコン	たまねぎ　にんにく　だいこん　にんじん　トマト はくさい	オリーブ油　じゃがいも　マカロニ	中 793 339
		みかん		みかん		
5	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	
		かみかみマーボー豆腐	豆腐　豚肉　みそ 大豆たんぱく	ごぼう　にんじん　にんにく　しょうが　ねぎ　たけのこ しいたけ　もやし　きくらげ　にら	油　三温糖　片栗粉　ごま油	小 690 396
		バンバンジーサラダ	鶏肉	こまつな　キャベツ　にんじん　きゅうり	バンバンジードレッシング　ごま	中 850 444
		中華ポテト			さつまいも　砂糖	
6	金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米　麦　強化米	
		利根実大根カレー	鶏肉　白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ　にんにく　しょうが　にんじん　だいこん りんご	じゃがいも　カレールウ	小 756 439
		豆腐ナゲット	豆腐　魚肉　豆乳	たまねぎ	小麦粉　パン粉　砂糖	
		グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　こまつな　コーン	和風ドレッシング	中 942 514
		ヨーグルト	ヨーグルト			
9	月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	
		厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ　豚肉　みそ	しょうが　えだまめ	油　三温糖　片栗粉	小 618 459
		ごま和え		キャベツ　はくさい　こまつな　にんじん	ごま　三温糖	
		いなか汁	削り節　竹輪　みそ	ごぼう　にんじん　干ししいたけ　だいこん　根深ねぎ	じゃがいも　板こんにゃく	中 758 544
		焼きいも			さつまいも	
10	火	菜飯・牛乳	牛乳	大根葉	精白米　発芽玄米　強化米	
		いかメンチ	いかフライ		油	小 634 402
		上州きんぴら	いとかまぼこ	ごぼう　にんじん　さやいんげん　こんにゃく	油　三温糖　ごま ごま油	
		白菜のみそ汁	削り節　油揚げ　みそ わかめ	にんじん　はくさい　ねぎ	じゃがいも　板ふ	中 786 449
11	水	ピストレ・牛乳	牛乳		ピストレ	
		ツナオムレツ	ツナ　卵	たまねぎ	砂糖　油　加工でん粉	小 602 434
		ひよこ豆のサラダ	ひよこまめ	こまつな　きゅうり　にんじん　ブロッコリー 赤ピーマン　レモン	三温糖　オリーブ油	
		ポトフ	ベーコン　削り節	たまねぎ　セロリ　にんじん　キャベツ　コーン はくさい　チンゲンサイ	じゃがいも	中 761 513
12	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	
		アジのスタミナ漬け	アジ	トマト　にんにく	砂糖　水あめ	小 611 314
		ツナじゃが	ツナ　削り節	たまねぎ　しょうが　にんじん　こまつな　しらたき	油　じゃがいも　三温糖	中 724 338
		沢煮椀	削り節　豚肉　いとかまぼこ	えのきたけ　にんじん　だいこん　しいたけ　みずな	はるさめ	
13	金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米　麦　強化米	
		きのこ豚丼の具	豚肉　高野豆腐	にんにく　たまねぎ　にんじん　しいたけ　しめじ　にら ねぎ　こんにゃく	油　三温糖　ごま	小 709 365
		ごまこんぶ和え	昆布	こまつな　キャベツ　赤ピーマン　もやし	ごま	中 854 404
		スイートポテト	卵		さつまいも　三温糖　大豆バター 大豆クリーム	

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 おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ｶﾙｼｳﾑ(mg)
【特別週間】　昭和村産・群馬県産の食材をたくさん使った献立です						
16	月	うどん・牛乳	**牛乳**		うどん	小 689 388
		やさいかき揚げ		たまねぎ　にんじん　**ごぼう**	小麦粉　**さつまいも**　油	
		こまつなのサラダ	ツナ	**こまつな**　**はくさい**　きゅうり　にんじん　レモン	油　三温糖	中 776 424
		うどん汁	豚肉　削り節　油揚げ なると	にんじん　たまねぎ　**だいこん**　**チンゲンサイ**　**ねぎ**	油	
		みかん		みかん		
17	火	豆腐めし・牛乳	豆腐　油揚げ　**牛乳**	**ごぼう**　にんじん	精白米　麦　強化米　三温糖	小 629 358
		ホッケのこんぶ醤油干し	ホッケ　昆布	トマト	砂糖　水あめ	
		さつまいものサラダ		たまねぎ　きゅうり　にんじん　コーン　ブロッコリー	**さつまいも**　卵不使用マヨネーズ	中 799 395
		こしね汁	削り節　豚肉　油揚げ　みそ	**ごぼう**　にんじん　**しいたけ**　**こんにゃく**　**はくさい** **ねぎ**	油　**さといも**	
18	水	こめっこぱん・牛乳	**牛乳**		こめっこぱん	小 666 509
		厚揚げのカレーマヨ焼き	厚揚げ　あおのり		三温糖　卵不使用マヨネーズ	
		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　コーン	イタリアンドレッシング　三温糖	中 848 610
		白菜のクリームシチュー	豚肉　削り節　脱脂粉乳 白いんげんまめ　牛乳	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　**こまつな**	油　シチュールウ	
		りんご		**りんご**		
19	木	【特別献立】　利根実業高校の実習生が考えてくれた献立です				
		ごはん・牛乳	**牛乳**		精白米　強化米	小 605 374
		鶏の照り焼き	**鶏肉**		三温糖	
		わかめサラダ	わかめ	キャベツ　**こまつな**　**はくさい**　にんじん　コーン 赤ピーマン	うま塩ドレッシング	中 734 411
		大根のみそしる	削り節　油揚げ　みそ	**ごぼう**　にんじん　**だいこん**　**しいたけ**　**ねぎ**　みずな		
		焼きさつまいも			**さつまいも**　三温糖　大豆バター	
20	金	【特別献立】　利根実業高校の実習生が考えてくれた献立です				
		わかめごはん・牛乳	わかめ　**牛乳**		精白米　発芽玄米　強化米	小 677 432
		かぼちゃのキッシュ	**卵**　豆乳　おから ウインナー　チーズ	かぼちゃ **ほうれん草**	三温糖	中 808 484
		グリーンサラダ		ブロッコリー　きゅうり　**こまつな**　コーン	和風ゆずドレッシング　三温糖	
		豚汁	豚肉　削り節　厚揚げ　みそ	**ごぼう**　にんじん　**だいこん**　**ねぎ**	ごま油　**さといも**	
24	火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	小 611 425
		コロッケ		にんじん　コーン　グリンピース　たまねぎ	油　じゃがいも　砂糖　パン粉	
		ひじきの煮物	ひじき　大豆	ごぼう　にんじん　いんげん　こんにゃく	油　三温糖	中 747 473
		みそ汁　たまねぎ	削り節　油揚げ　豆腐　みそ	にんじん　たまねぎ　こまつな　根深ねぎ		
		ふりかけ	ふりかけ たまご			
25	水	アップルパン・ジョア	ジョア		アップルパン	小 637 827
		マカロニグラタン	鶏肉　大豆たんぱく 脱脂粉乳　チーズ	たまねぎ　エリンギ　パセリ	マカロニ　パン粉	
		花野菜サラダ		ブロッコリー　コーン　きゅうり	和風ドレッシング　三温糖	中 801 943
		コンソメスープ	ベーコン　削り節	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも	
26	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	小 676 374
		たまご焼き	卵　脱脂粉乳		三温糖　片栗粉 卵不使用マヨネーズ	
		磯和え	のり	こまつな　キャベツ　にんじん　もやし		中 808 413
		すき焼き風煮	削り節　焼き豆腐　牛肉	しょうが　にんじん　まいたけ　はくさい　ねぎ	三温糖　くるまふ	
27	金	ラーメン・牛乳	牛乳		中華めん	小 729 374
		ぎょうざ				
		野菜のナムル		もやし　こまつな　きゅうり　えのきたけ　赤ピーマン	三温糖　ごま　ごま油	
		塩ラーメンスープ	豚肉　なると	にんにく　ねぎ　にんじん　メンマ　はくさい チンゲンサイ	油	中 872 486
		シューアイス	卵		小麦粉　砂糖　水あめ	
30	月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米　強化米	小 658 305
		おろしハンバーグ	削り節　鶏肉　豚肉 大豆たんぱく	トマト　にんにく　しょうが　たまねぎ　だいこん えのきたけ　しいたけ	三温糖　片栗粉	
		ポテトサラダ		きゅうり　にんじん　レトルトコーン	じゃがいも　卵不使用マヨネーズ	中 751 570
		秋のすまし汁	削り節　豆腐　わかめ かまぼこ	だいこん　こまつな　ねぎ		