

2025年



給食回数 18回

11月献立表(予定)

(中学校)

甘楽町学校給食センター



TEL・FAX 74-5072

日	曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べてほ しい食品
		主食	飲料	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
					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				
4	火	ご飯	牛乳	スタミナ焼肉 茎わかめサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり 切り干し大根 キャベツ	※ 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	785 35.1	 緑黄色野菜
5	水	まいたけご飯	牛乳	筑前煮 えび団子のすまし汁 みかん	鶏肉 タラ 油揚げ エビ 豆腐	牛乳 オキアミ	にんじん 水菜	こんにやく ごぼう キャベツ まいたけ たけのこ ねぎ みかん	※ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	753 31.9	 豚肉
6	木	背割り コッペパン	牛乳	ウインナーケチャップソースかけ フルーツヨーグルト和え インディアン焼きそば	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ みかん 干しいたけ もも パイナップル ナタデココ	パン 砂糖 中華麺	油	834 32.9	 レバー
7	金	「いい歯の日」献立 ご飯	牛乳	ししゃもの唐揚げ 3本 いかくんサラダ 根菜ごま汁 芋けんぴ小魚	ししゃも(魚卵) いかくんせいの 豆腐	牛乳 かたくちい わし	にんじん	大根 きゅうり 冬瓜 ごぼう ねぎ こんにやく 青パパイヤ セロリ	※ 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋 じゃが芋	油 ごま	760 26.3	 豆類
10	月	ゆめロール	ブルーベリー ヨーグルト	オムレツケチャップソースかけ マカロニサラダ ♥鶏肉とさつま芋のシチュー りんご	卵 ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 飲むヨーグル ルト	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン りんご ブルーベリー	パン 砂糖 さつま芋 小麦粉 マカロニ	油 ノンエッグマ ヨネーズ バター	861 33.9	 果物
11	火	麦ご飯	牛乳	揚げ餃子 2個 小松菜のナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん ★小松菜 にら	もやし 大根 にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 玉ねぎ	※ 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ドレッシング	867 32.7	 雑実類
12	水	ご飯	牛乳	鰯の西京焼き 小松菜の金胡麻和え 黄金煮	タラ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ★小松菜	もやし 玉ねぎ こんにやく たけのこ	※ 砂糖 さつま芋 片栗粉	油 金ごま	776 36.1	 きのこ類
13	木	きのこうどん (バックうどん)	牛乳	大豆と小魚のカムカム揚げ 五目きんぴら ミルメーク(ココア)	大豆 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす	にんじん	ごぼう こんにやく 青パパイヤ ねぎ まいたけ えのき しめじ 干しいたけ	うどん 砂糖 片栗粉 さつま芋	油 ごま	905 35.7	 緑黄色野菜
14	金	さつま芋ご飯	牛乳	鯖のスタミナ焼き 群馬のしらたきサラダ 冬瓜の和風あんかけ	サバ 鶏肉	牛乳	にんじん	しらたき キャベツ きゅうり 冬瓜 玉ねぎ 枝豆	※ 砂糖 さつま芋 片栗粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	752 27.6	 大豆製品
17	月	ツイストパン ラフランスジャム	牛乳	鶏肉のマーマレードソース かぼちゃのサラダ ミネストローネ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく コーン 夏みかん いよかん 洋ナシ	パン ジャム 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃが芋	油 ノンエッグ マヨネーズ	941 37.3	 魚介類
18	火	麦ご飯	牛乳	ごぼうのシャキシャキ丼の具 小松菜サラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳 昆布	にんじん ★小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン	ごぼう しょうが しらたき ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	※ 麦 砂糖	油 ごま ごま油	747 29.9	 豆類
19	水	桃太郎ご飯	牛乳	ホキの竜田ねぎソースかけ 白菜の塩昆布和え なめこ汁	鶏肉 ホキ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	しょうが 大根 ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり 白菜 なめこ	※ もち米 きび 砂糖 片栗粉	油 ごま油	778 34.5	 小魚
20	木	「福島小」リクエスト献立 ココア揚げパン	牛乳	てりやきチキンハンバーグ シーザーサラダ(クルトン) ABCスープ	鶏肉 豚肉 ツナ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン	パン 砂糖 クルトン じゃが芋 マカロニ	油 ドレッシング	863 31.0	 海藻
21	金	「おはなし給食」リクエストをさがせ 麦ご飯	牛乳	大根とジャコのサラダ 豆とんカレー ●いちごヨーグルト	ツナ 豚肉 大豆	牛乳 しらす ヨーグルト	にんじん ★小松菜	大根 コーン 玉ねぎ にんにく しょうが りんご いちご	※ 麦 じゃが芋	油 ドレッシング	907 33.6	 果物
24	月	振替休日										
25	火	ご飯 おかかふりかけ	牛乳	豆乳コロッケ コーンの磯煮 ♥ワンタンスープ	豆乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 かつお節 ひじきの り	にんじん にら	こんにやく たけのこ 玉ねぎ もやし 干しいたけ コーン	※ 砂糖 ワナタン パン粉 片栗粉	油	825 31.2	 いも類
26	水	わかめご飯	牛乳	きんぴらの包み焼き 茎ブロッコリーのおかか和え 芋煮 こんにやくパークのゼリー (りんご・ぶどう)	鶏肉 豚肉 竹輪 豆腐	牛乳 かつお節 わかめ	フロコリン ★にんじん	ごぼう 玉ねぎ ★大根 ねぎ こんにやく もやし ぶどう りんご	※ 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま	786 36.3	 豆類
27	木	チャンボン ラーメン (バック中華麺)	牛乳	肉まん風蒸しパン 青菜の中華和え ストロベリータルト	豚肉 大豆 豆乳 卵 なると	牛乳	★ほうれん草 ★にんじん にら	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ いちご	中華麺 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま ごま油 マーガリン	931 36.9	 小魚
28	金	「ぐんまずき焼きの日」 麦ご飯	牛乳	ぐんまちゃんの厚焼き玉子 キムチ和え すき焼き煮	牛肉 卵 焼き豆腐	牛乳	★にんじん	★大根 きゅうり ★しらたき しめじ 白菜 下仁田ねぎ	※ 麦 砂糖	油	773 31.7	 雑実類

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

♥印は、ハッピーにんじんの日 ●印は、業者配送品

★印の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。★印太字：有機野菜を表示

献立表、給食日より、
給食センターの取組みは
ホームページをチェック
してみてください！

中学校月平均

エネルギー	824 kcal
たんぱく質	33.0 g
脂質	24.7 g
塩分	2.8 g