



11月 こんだて表(小学校)



令和7年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		栄養 成分 値(1人1食あたり)
				たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミン・ミネラル	炭水化物	脂質	
4 火	わかめごはん	牛乳	サンマの生姜煮 白滝のごま和え 豚汁	さんま ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが きゃべつ ●だいこん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	615 26.1 2.8
5 水	世界の料理～フランス～「グラタン」「ピヤベース」「クレープ」									
	ソフトフランス	牛乳	FMコーングラタン フレンチサラダ ピヤベース 米粉のクレープ(チョコ味)	だいす いか あさり ほたて たら	牛乳	アスパラ パプリカ にんじん トマト パセリ	コーン きゃべつ にんにく セロリ たまねぎ	パン じゃがいも さとう クレープ	ドレッシング オリーブオイル	649 23.9 2.6
6 木	ハヤシライス (菱ごはん)	シヨア (ブレン)	お魚君かまぼこ まめまめサラダ ハヤシソース	ずりみ だいす ぶたにく	シヨア	にんじん トマト	コーン えだまめ きゃべつ きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん でんぶ こめこ	ドレッシング あぶら	662 24.0 2.5
7 金	11月8日は「いい歯の日」です。「かみかみ献立」									
	ごはん	牛乳	※いももちが入っています。よくかんで食べましょう。 鶏肉のから揚げ 切干大根の炒め煮 かみかみ汁	とり さつまあげ さつまいも こうやとうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きしだいにん しらだき ごぼう ●だいこん にんにく えのきたけ エリンギ ねぎ	ごはん でんぶ さとう いもち	あげあぶら あぶら	664 23.7 2.2
10 月	丸パン	牛乳	ぐんまのねぎこんコロッケ(▲ウィンナー) チリコンカン 野菜スープ	ぶたにく だいす ウィンナー	牛乳	にんじん トマト	しらだき きゃべつ たまねぎ ねぎ にんにく ●だいこん コーン ●はくさい	パン じゃがいも パンこ こむぎ ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	あげあぶら あぶら	669 29.6 2.8
11 火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 きんぴらごぼう こしね汁	さば さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう れんこん ●だいこん こんにゃく ●しいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	645 28.9 2.6
12 水	肉うどん ☆バックうどん	牛乳 ミルメーク	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 しぶせん焼売(2ヶ)(▲彩りかき揚げ) こまつなのツナ和え 肉うどんの汁	ぶたにく ツナ なると あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし きゃべつ コーン ●だいこん エリンギ しいたけ ねぎ	うどん パンこ こむぎ ミルメーク	ごまあぶら	639 28.5 3.5
13 木	しぶきた丼 (ごはん)	牛乳	しぶきた丼の具 ふるさと汁 ぐんまの梅ゼリー	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん パプリカ にら	たまねぎ まいたけ もやし しらだき ●しいたけ ●だいこん ●はくさい ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	656 26.8 2.6
14 金	ゆめロール	牛乳	タンドリーチキン かむかむ海藻サラダ 米粉のワンタンスープ	とり とうにゅうヨーグルト (にゅうぶしょう) ベーコン ウィンナー	牛乳 こんぶ わかめ	●納豆 にんじん	しょうが にんにく きゅうり きゃべつ たまねぎ ●だいこん もやし コーン	パン こめワンタン	ドレッシング	645 27.7 2.7
17 月	パンズパン	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) パンネのナポリタン(▲米粉のマカロニのナポリタン) 根菜スープ	とり ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな	レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム ごぼう ●だいこん	パン さとう パンネ じゃがいも	あぶら	652 25.2 2.9
18 火	ごはん のりふりかけ	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース れんこんとひじきの和え物 なめこのみそ汁	かつおぶし とり とうふ ぶたにく ハム	牛乳 のり ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ きゃべつ コーン れんこん ●だいこん なめこ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶ	マヨネーズ (たまごぬき) ごま	646 24.7 2.9
19 水	背割り こめっごはん	牛乳	いかフライソースがけ(▲鶏肉の照り煮) 花野菜サラダ ミネストローネ ☆いちごヨーグルト	いか ベーコン	牛乳 ヨーグルト	アスパラ にんじん トマト こまつな	カリフラワー きゃべつ コーン きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	パン パンこ こむぎ じゃがいも さとう	あげあぶら ドレッシング	697 30.9 2.8
20 木	ちゃんぽんめん ☆バックラーメン	牛乳	※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 ショーロンボー(▲FM野菜のチヂミ) ヘルシーサラダ ちゃんぽんスープ みかんゼリー	ぶたにく いか なると	牛乳 わかめ	にんじん	きゃべつ たまねぎ しいたけ きゅうり こんにゃく しょうが にんにく もやし きくらげ コーン ●はくさい ねぎ	ラーメン はるさめ こむぎ でんぶ ゼリー	ドレッシング あぶら	621 27.4 3.8
21 金	11月24日は、「和食の日」です。「和食の日」にちなんで献立									
	ごはん	牛乳	サケの西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 もやしとじゃがいものみそ汁	さけ ぶたにく あつあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ だけのこ こんにゃく もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あぶら	645 31.3 2.4
25 火	山梨県の郷土料理「おつけだんご」「にんじんめし」「ワインゼリー」									
	ごはん	牛乳	※いももちが入っています。よくかんで食べましょう。 いわしの竜田揚げ にんじんめしの具 おつけだんご ワインゼリー	いわし とり あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	だけのこ しいたけ ごぼう ●だいこん しめじ ねぎ	ごはん でんぶ さとう さといも いもち ゼリー	あげあぶら あぶら	640 26.4 2.0
26 水	食パン いちごジャム	牛乳	ハンバーグトマトソース イタリアンサラダ ほうれん草とあさりの豆乳スープ	ぶたにく とり ベーコン あさり とうにゅう	牛乳	トマト にんじん オリーブオイル	たまねぎ にんにく りんご きゅうり コーン きゃべつ しめじ	パン さとう じゃがいも でんぶ ジャム	あぶら ドレッシング	688 27.2 3.1
27 木	カレーライス (菱ごはん)	牛乳	もやしとツナのサラダ チキンカレー	ツナ とり	牛乳	こまつな にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん じゃがいも でんぶ こめこ	ドレッシング あぶら	654 21.7 2.5
28 金	11月29日は、「ぐんま・すき焼きの日」です。群馬県産の食材をたくさん使います。									
	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲いかステーキ) 塩昆布和え 上州すき焼き	たまご きゅうりにく やきとうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ もやし ●しいたけ えのきたけ しらだき ねぎ ●はくさい	ごはん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	734 25.6 2.6

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつかます。 ●は渋川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。 ※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。