



11月 こんだて表(中学校)



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		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	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	ごまつな 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	747 29.3 3.4
5 水	世界の料理～フランス～「グラタン」「フィヤベース」「クレープ」			だいす いか あさり ほたて たら	牛乳	アロケー パプリカ にんにく 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	808 28.6 3.6
	ソフトフランス	牛乳	FMコーングラタン フレンチサラダ フィヤベース 米粉のクレープ(チョコ味)							
6 木	ハヤシライス (麦ごはん)	ジョア (ブレン)	お魚君かまぼこ まめまめサラダ ハヤシソース	すりみ だいす ぶたにく	ジョア	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	800 28.1 2.9
7 金	11月8日は「いい歯の日」です。「かみかみ献立」			とりにく さつまあげ こうやとうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きぼしだいこん にんにく ほうろ ●だいこん こんにゃく えのきだけ 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	824 28.3 2.5
	ごはん	牛乳	※い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							
10 月	丸パン	牛乳	ぐんまのねぎこんコロック(▲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	しらたき きゃべつ たまねぎ ねぎ にんにく コーン ●だいこん ●はくさい	パン じゃがいも パンこ こむぎこ 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	839 36.2 3.6
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	821 36.2 3.4
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) ごまつなのツナ和え 肉うどんの汁	ぶたにく ツナ なると あぶらあげ	牛乳	ごまつな 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 こむぎこ ミルメーク	ごまあぶら	788 33.6 4.2
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 まいだけ もやし しらたき ●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	807 31.5 3.0
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	とりにく とうふ ヨーグルト にゅうらしよう 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	801 33.1 3.2
17 月	パンズパン	牛乳	鶏肉のレモンパジルナゲット(2ヶ) ペンネのナポリタン(▲米粉のマカロニのナポリタン) 根菜スープ	とりにく ベーコン ウィンナー	牛乳	パジル にんじん ピーマン トマト ごまつな	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 ペンネ じゃがいも	あぶら	862 30.7 3.7
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 とりにく 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 えのきだけ ねぎ	ごはん さとう でんぶ	マヨネーズ (たまごぬき) ごま	807 29.9 3.6
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	アロケー にんじん トマト ごまつな	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 こむぎこ じゃがいも さとう	あげあぶら ドレッシング	843 36.4 3.7
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(2ヶ) (▲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 だけのこ 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 こむぎこ でんぶ ゼリー	ドレッシング あぶら	826 35.4 4.6
21 金	11月24日は、「和食の日」です。「和食の日」にちなんで献立			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 しいたけ こんにゃく もやし えのきだけ ねぎ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あぶら	806 37.7 2.8
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」			いわし とりにく 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	775 30.7 2.5
	ごはん	牛乳	※い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							
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 とりにく ベーコン あさり とうにゅう	牛乳	トマト にんじん 納豆	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	854 33.7 4.0
27 木	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	もやしとツナのサラダ チキンカレー 青のり小魚	ツナ とりにく	牛乳 かたくちいわし あおのり	ごまつな 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	797 27.7 3.1
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。			たまご きゅうり 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 えのきだけ しらたき ねぎ ●はくさい	ごはん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	877 29.5 3.1
	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲いかステーキ) 塩昆布和え 上州すき焼き煮							

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋が付きま。 ●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。