



11月 こんだて表(小学校)



令和7年度 渋川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕 体になる		〔みどり〕 体の調子を整える		〔きいろ〕 熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 (g) 脂質(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	脂肪		
4 火	麦ごはん	牛乳	こんにゃくサラダ ポークカレー ◆みかん	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが こんにゃく みかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	652 21.4 2.6	
5 水	◆きなこ揚げ パン	牛乳	コーンサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮 ☆ヨーグルト	とりにく だいす きなこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	コーン きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく しめじ	パン さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら ドレッシング	685 31.5 2.3	
6 木	ごはん	牛乳	焼き芋 とりたまそぼろ (▲とりそぼろ) みそけんちん汁	とりにく だいす たまご とうふ ちくわ	牛乳	にんじん	えだまめ ●だいこん ●ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん さつまいも さとう さといも	あぶら	676 28.8 2.3	
7 金	バックうどん	牛乳	照り焼きつくね (2個) きんぴらごぼろ 五目うどんの汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ なると	牛乳	にんじん	ごぼう ●だいこん ●はくさい ●ねぎ たまねぎ えのきだけ しめじ しいたけ こんにゃく	うどん さとう パンこ	あぶら こまあぶら こま	610 28.8 3.2	
10 月	ごはん (おかかふりかけ)	牛乳	さんまの生姜煮 肉じゃが もやしのみそ汁	さんま とうふ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ●だいこん グリーンピース もやし ●ねぎ しょうが えのきだけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	637 28.3 2.5	
11 火	ごはん	牛乳	県産ニラメンチカツソースかけ 春雨サラダ けんさんこめこ 県産米粉ワンタンスープ	ぶたにく ハム なると	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ ●ねぎ しょうが	ごはん こめこ はるさめ さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら こまあぶら	631 21.1 2.3	
12 水	こめっこ ばん	牛乳	ツナオムレツ (▲チーズ豆腐ハンバーグ) ごぼろサラダ ポークビーンズ	ツナ たまご ぶたにく だいす	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく エリンギ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	638 29.0 2.1	
13 木	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 和風ツナサラダ のっぺい汁	ぶたにく ツナ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん にら ●ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ごぼう ●だいこん ●ねぎ しょうが にんにく しめじ ●しいたけ こんにゃく	ごはん さとう さといも でんぶん	あぶら こまあぶら こま	619 27.8 2.3	
14 金	ゆめロール	牛乳	ウインナーソースかけ (2本) 青菜と大豆のサラダ オータムシチュー	ウインナー だいす とりにく	牛乳	にんじん ●ほうれんそう	●だいこん キャベツ たまねぎ ●はくさい	パン さとう ●さつまいも	あぶら ドレッシング	697 25.3 2.6	
17 月	バック ラーメン	牛乳	しぶせんしゅうまい (2個) 中華サラダ 豚骨醤油ラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ きゅうり ●ねぎ たまねぎ にんにく メンマ	ちゅうかめん パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	604 23.1 3.2	
～世界の料理 タイ「目玉焼き・ガバオライスの具・クイッティアオスープ」～											
18 火	ごはん	牛乳	目玉焼き (▲ハッシュドポテト) ガバオライスの具 クイッティアオスープ マンゴーアセロラゼリー	たまご ぶたにく だいす なると	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ パセリ	たまねぎ ●だいこん もやし だけのこ にんにく しょうが エリンギ	ごはん さとう でんぶん こめこめん ゼリー	こまあぶら	688 28.2 2.4	
19 水	ロールパン	牛乳	チキンナゲット (2個) きらきらサラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳 かんでん	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ コーン グリーンピース にんにく しめじ	パン じゃがいも さとう パンこ	あぶら ドレッシング	689 27.1 2.7	
～11/23(日)「赤飯の日」・11/24(月)「和食の日」～											
20 木	赤はん (ごま塩)	牛乳	にしんの甘露煮 大根と鶏肉の煮物 さつま芋のみそ汁	にしん とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ●だいこん えのきだけ こんにゃく	せきはん さといも さとう ●さつまいも	ごま	610 26.3 2.0	
21 金	まる 丸パン よこぎ 横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ ポテトサラダ いかボールスープ	とりにく ぶたにく いか たら	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり ●はくさい ●だいこん えのきだけ	キャベツ ●だいこん	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	657 25.8 2.6
～11/29(土)「ぐんますき焼きの日」～											
25 火	ごはん	牛乳	栗コロッケ 青梗菜のおかかあえ 牛すき焼き風煮	ぎゅうにく とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ●はくさい ●ねぎ しょうが しいたけ えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ パンこ くり じゃがいも さつまいも	あげあぶら あぶら	699 24.9 1.5	
26 水	しょう 小メロン パン	ジョア	イタリアンサラダ 魚介のトマトスパゲッティ	いか あさり ベーコン	ジョア	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン スパゲッティ	あぶら オリーブあぶら ドレッシング バター	699 26.6 2.2	
～秋田県の郷土料理「わかさぎフリッター・きりたんぼ汁」～											
27 木	わかめ ごはん	牛乳	わかさぎフリッター (3個) たくあんのお酢あえ きりたんぼ汁	わかさぎ とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり まいだけ ●ねぎ	●だいこん ごぼう ●はくさい	ごはん きりたんぼ さとう こむぎこ	612 24.9 2.4	
28 金	食パン (チョコクリーム)	牛乳	ハムチーズピカタ (▲フィレオチキン) コールスローサラダ ABCスープ	ハム チーズ たまご ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ チョコクリーム	ドレッシング	650 21.9 2.3	

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲は卵アレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。
※材料の都合で献立が変わることがあります。

18日 世界の料理：タイ「クイッティアオ」：タイの麺料理に使われる米粉でできた麺で、さっぱりとしたスープです。