



11月 こんだて表(中学校)



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) 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	ふたにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく 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	808 25.7 3.1
5 水	◆きなこと揚げ 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 だいず きなこと	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	838 36.9 2.9
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 だいず とうふ ちくわ	牛乳	にんじん	えだまめ ごぼう ●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	792 33.5 2.7
7 金	バックうどん	牛乳	照り焼きつくね(2個) きんぴらごぼう 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 えのきたけ しめじ しいたけ こんにゃく	うどん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	750 33.0 3.8
10 月	ごはん (おかからりかけ)	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 ふたにく 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 えのきたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	777 32.2 2.8
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 県産米粉ワンタンスープ	ふたにく 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 ごまあぶら	761 24.2 2.7
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) ごぼうサラダ ポークビーンズ	ツナ たまご ふたにく だいず	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	792 35.6 2.6
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	ふたにく 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 ごまあぶら ごま	767 32.7 2.8
14 金	ゆめロール	牛乳	ウィンナーソースかけ(2本) 青菜と大豆のサラダ オータムシチュー	ウィンナー だいず 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	845 29.2 3.1
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	ふたにく 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 メンマ にんにく	ちゅうかめん パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	754 27.7 3.9
～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 ふたにく だいず 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 たけのこ 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	ごまあぶら	797 31.6 2.7
19 水	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(3個) きらきらサラダ ブラウンシチュー	とりにく ふたにく	牛乳 かんてん	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	879 33.8 3.2
～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 ●ねぎ ●だいこん しいたけ えのきたけ こんにゃく	せきはん さといも さとう ●さつまいも	ごま	767 32.2 2.5
21 金	丸パン 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 ふたにく いか たら	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり ●だいこん ●はくさい えのきたけ	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	821 31.9 3.2
～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 えのきたけ 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	845 29.4 1.9
26 水	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 きピーマン たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン スパゲッティ バター	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	772 29.8 2.3
～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) たくあんのだんごあえ 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 ●だいこん ごぼう まいたけ ●はくさい ●ねぎ	ごはん きりたんぼ さとう こむぎこ		752 28.8 2.9
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	780 26.3 2.9

●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きます。
※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。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

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。