令和8年　11月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日／曜	こんだて しゅしょくのみもの	こんだて おかず	おもなざいりょう と はたらき からだをつくる（あか） 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	からだをつくる（あか） 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	からだのちょうしをととのえる（みどり） 3群 緑黄色野菜	からだのちょうしをととのえる（みどり） 4群 その他の野菜 果物	ねつやちからになる（きいろ） 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	ねつやちからになる（きいろ） 6群 油脂 種実	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2 月	ブックメニュー「母さんは料理がへたすぎる」 ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご もやしいため りゅういちろうのとっておきにくじゃが	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも しらたき さとう	あぶら	613 768 419	23.9 29.0 16.3	18.1 21.2 12.1	1.9 2.4 1.5
4 水	パックうどん ぎゅうにゅう	たこやき(こ①小中②) はなやさいのごまマヨサラダ しっぽくうどんのしる	あぶらあげ とりにく たこやき	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ ねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし レモン	うどん **さといも** かたくりこ じゃがいも	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま	631 781 496	23.8 28.4 17.4	21.4 25.4 14.9	2.4 3.4 2.0
5 木	ロールパン ぎゅうにゅう	トマトグリルチキン こまつなサラダ コーンポタージュ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ とうにゅうバター	616 758 452	30.1 36.0 21.8	23.2 27.7 16.2	1.8 2.7 1.3
6 金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうおろしハンバーグ いとこんにゃくのいりに なめこじる	ハンバーグ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	みつば にんじん	だいこん ねぎ しょうが ごぼう なめこ	ごはん さとう かたくりこ しらたき じゃがいも	あぶら ごま	625 789 424	25.8 31.4 16.9	20.1 24.1 12.6	2.6 3.2 2.0
9 月	ごはん ぎゅうにゅう	シューマイ(に①小②中③) バンサンスー マーボーどうふ	シューマイ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ きゅうり キャベツ たけのこ しょうが	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	645 810 424	25.4 31.0 16.5	21.1 24.9 13.5	1.6 2.2. 1.1
10 火	ブックメニュー「ハリー・ポッターと賢者の石」 ゆめロール ぎゅうにゅう	かんげいかいのポークケチャップ フライドポテト スコッチブロス	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム はくさい かぶ セロリー	パン さとう じゃがいも おおむぎ	あぶら	691 870 482	27.4 33.6 18.9	28.4 35.2 19.5	3.0 4.1 2.3
11 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき ごもくきんぴら やさいたっぷりみそしる	さば ぶたにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ	ごはん こんにゃく さとう **さといも**	ごま あぶら ごまあぶら	665 831 480	29.6 36.2 23.2	24.3 29.5 18.8	1.8 2.1 1.4
12 木	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎょうざ(こ①小中②) ひじきとハムとのいろどりナムル みそラーメン(にこみ)	ぶたにく なると ぎょうざ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	もやし ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン ラーメンのめん さとう	あぶら ごま らーゆ	597 744 390	28.0 34.5 18.1	22.4 27.4 14.6	3.9 4.8 2.6
13 金	ブックメニュー「せかいいち まじめな レストラン」 むぎごはん ぎゅうにゅう	おかあさんのめだまやきのせカレー こんにゃくサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ プルーン にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも こんにゃく	カレールウ あぶら ごまあぶら	698 867 481	25.5 31.1 17.8	25.4 30.3 17.8	2.7 3.3 2.1
16 月	がんばって食べようセレクトメニュー「いか」 ごはん ぎゅうにゅう	いかソースフライ あつあげとやさいのみそいため ちゅうかコーンスープ	いかフライ あつあげ ハム ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しいたけ とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	688 861 476	28.5 34.4 20.1	23.9 28.3 16.5	2.0 2.7 1.7
17 火	ミルクパン ぎゅうにゅう	ペペロンチーノスパゲティ ウインナー にんじんサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パプリカ ピーマン パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム **だいこん** きゅうり	パン スパゲティ	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら	629 805 490	25.7 32.0 19.4	23.1 28.3 17.1	3.1 3.7 2.5
18 水	ごはん ぎゅうにゅう	ふきよせごはんのぐ ひじきサラダ ごじる	あぶらあげ とりにく だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	しいたけ えだまめ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし **だいこん**	ごはん さつまいも さとう じゃがいも	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	637 794 436	25.2 31.0 17.5	21.7 25.9 14.9	2.5 3.0 1.9
19 木	世界の味でキックオフ「イタリア」 くろパン ぎゅうにゅう	フリッタータ(ぐいりオムレツ) イタリアンサラダ ペンネのマリナラソース	フリッタータ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん トマト	キャベツ きゅうり カリフラワー たまねぎ エリンギ にんにく	パン マカロニ	ドレッシング あぶら とうにゅうバター	661 845 520	25.4 31.2 19.2	24.8 30.3 18.6	2.6 3.6 2.3
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ みそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン	たまねぎ もやし しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり ねぎ **だいこん** しいたけ	ごはん さとう マカロニ ふ	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	625 781 427	25.4 30.9 17.6	22.0 26.1 15.0	2.5 3.4 1.9
24 火	東小学校6年生リクエスト献立 ツイストパン ぎゅうにゅう	わかどりのマリネ(こ①小中②) はるさめサラダ ミネストローネ さつまいもとくりのタルト	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく はくさい セロリー	パン こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも マカロニ タルト	あぶら オリーブオイル ごまあぶら	704 859 529	32.4 40.5 22.7	28.1 32.9 19.0	2.8 3.8 2.1
25 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそマヨネーズソース いんげんのごまあえ とんじる	ぶたにく とうふ さわら とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	もやし キャベツ **だいこん** ねぎ しいたけ ごぼう たまねぎ	わかめごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	636 791 434	28.9 35.0 20.3	22.7 27.2 15.7	2.8 3.6 2.1
26 木	せわりコッペパン ジョア(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ)	チキンナゲット(こ①小中②) ツナだいこんサラダ やきそば	ぶたにく ツナ チキンナゲット	ジョア	にんじん にら パプリカ	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン やきそばのめん	あぶら	695 894 578	24.6 31.2 20.8	17.5 23.4 14.2	3.5 4.4 2.7
27 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのねぎしおソースがけ じゃこサラダ みそけんちんじる	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり もやし **だいこん** ごぼう えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら ごま	601 742 408	30.1 36.0 21.4	18.7 21.5 12.5	2.1 2.5 1.5
30 月	ブックメニュー「鬼滅の刃 無限列車編」 ごはん ぎゅうにゅう	うまい！ぶたすきやきふうに だいこんのそくせきづけ さつまいものみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	ねぎ はくさい だいこん きゅうり えのきたけ しょうが	ごはん しらたき さとう さつまいも	あぶら	612 763 417	20.9 25.0 14.0	22.5 27.2 15.6	2.0 2.4 1.6

残量調査

◎献立は都合で変更になることがあります。
◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段；小学校
中段；中学校
下段；こども園

毎月19日はいただきますの日 気の合う人と共食しませんか？ 群馬県