令和８年11月

予定献立表



【中学校】
館林市立学校給食センター

日	曜日	献立名			スプーン	食品名 あか からだをつくる 【１群】魚・肉 卵・豆製品	【２群】牛乳・乳製品 小魚・海そう	みどり からだのちょうしをととのえる 【３群】緑黄色野菜	【４群】その他の野菜・果物	きいろ エネルギーのもとになる 【５群】米・パン・めん いも・砂糖	【６群】油脂 種実	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2	月	ご飯	牛乳	チキンだっす ほうれんそうののりごま和え 豚汁	○	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	こんにゃく しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう にんにく ねぎ	**ごはん** さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	711 35.9 15.5
4	水	きなこ揚げパン	牛乳	ブロッコリーとツナのサラダ カレーワンタン		きなこ とりにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ねぎ **きゅうり** コーン もやし	パン さとう ワンタン	あぶら ドレッシング	708 26.8 27.3
5	木	ご飯	牛乳	ルーローハンの具 フォースープ フルーツ杏仁	○	ぶたにく うずらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ もやし ねぎ しょうが にんにく キャベツ しいたけ みかん パイン もも	**ごはん** さとう あんにんどうふ フォー でんぷん	ラーゆ あぶら	806 32.0 20.7
6	金	ご飯	牛乳	ハッシュドポーク 小松菜サラダ マスカットゼリー	○	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな トマト	たまねぎ にんにく キャベツ **きゅうり** レモン	**ごはん** さとう ゼリー じゃがいも	あぶら	785 21.6 23.2
9	月	ご飯	牛乳	ビビンバ（肉みそ） ビビンバ（ナムル） トックスープ	○	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく ぜんまい キャベツ もやし ねぎ	**ごはん** さとう トック	あぶら ごまあぶら ごま	723 29.9 19.5
10	火	ご飯	牛乳	【ミツカン献立】 納豆　ごまみそ和え 肉じゃが大根	○	なっとう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	キャベツ しらたき もやし たまねぎ だいこん	**ごはん** さとう じゃがいも	あぶら ごま	716 27.9 16.5
11	水	うどん	牛乳	【図書給食：きつねうどん　たぬきうどん】 里芋の揚げがらめ　ひじきサラダ きつねうどんの汁		とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ しいたけ キャベツ **きゅうり**	うどん さといも さとう でんぷん	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	834 27.1 28.7
12	木	ご飯	牛乳	いわしのごまみそ煮 とりごぼう飯の具 なめこ汁	○	いわし とうふ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく えだまめ ねぎ たまねぎ なめこ もやし だいこん	**ごはん** さとう	あぶら ごま	710 32.0 18.6
13	金	背割り コッペパン	牛乳	焼きそば チップスサラダ ミニアセロラゼリー②		ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ もやし **きゅうり** だいこん	パン ゼリー さとう じゃがいも やきそばめん	あぶら	762 27.3 22.3
16	月	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 ごま和え 関東煮		たまご ちくわ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	キャベツ こんにゃく だいこん	**ごはん** さとう じゃがいも	ごま あぶら	755 29.7 18.5
17	火	ご飯	牛乳	上州ぎょうざ② もやしときゅうりの中華和え マーボー豆腐	○	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	**きゅうり** もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	**ごはん** さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	743 26.9 19.4
18	水	こめっこぱん	牛乳	豚肉のトマトソース煮 大根サラダ 白菜のクリームスープ	○	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ りんご マッシュルーム だいこん **きゅうり** コーン はくさい	パン さとう じゃがいも	あぶら	744 32.5 26.3
19	木	ご飯	牛乳	ポークカレー 海藻じゃこサラダ 群馬県産りんご	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かいそう スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく りんご **きゅうり** キャベツ	**ごはん** さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	753 22.3 19.5
20	金	ご飯	牛乳	あじのり塩フライ ひじきの煮物 僧兵汁		あじ とりにく だいず あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう あおさ ひじき	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん ごぼう はくさい しめじ にんにく しょうが	**ごはん** さとう パンこ さといも	あぶら	759 31.8 23.7
24	火			**全中学校　給食中止**								
25	水	黒パン	牛乳	【世界の味でキックオフ：イタリア】 フリッタータ　イタリアンサラダ ペンネのマリナラソース	○	ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ **きゅうり** コーン	パン さとう じゃがいも ペンネ	あぶら	840 29.0 30.8
26	木	ご飯	牛乳	【中学生が考えた献立（二中）】 チキン南蛮②（タルタルソース） りんごとわかめときゅうりの酢の物　小松菜のみそ汁		とりにく あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご だいこん **きゅうり**	**ごはん** さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも	あぶら ノンエッグタルタルソース	797 37.1 21.8
27	金	ご飯	牛乳	【ぐんま・すきやきの日献立】 さんまのおかか煮　キムチ和え すき焼き	○	さんま とうふ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	**きゅうり** キャベツ だいこん しらたき ねぎ たまねぎ はくさい しいたけ	**ごはん** さとう	あぶら	720 32.2 19.5
30	月	ご飯	牛乳	肉団子③ もやしのナムル 白菜の中華煮	○	とうふ とりにく ぶたにく だいず うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし **きゅうり** しょうが にんにく しいたけ たまねぎ **はくさい** ねぎ	**ごはん** さとう パンこ でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	765 30.9 21.8

＊材料の都合で、献立の変更もあります。　＊はしを毎日もってきましょう。　＊食品名の太字は館林産のものです。

〔令和8年度ローリングストックについてのお知らせ〕
学校給食センターでは、アレルゲンフリーの「のりふりかけ」「ブラウンシチュー」「野菜カレー」を常備しています。非常時には緊急で提供することがあります。
原材料の詳細はこちらからご確認ください。

献立表・給食だよりは、市ホームページよりご覧いただけます。

給食センターのインスタグラムでは、毎日の給食の写真を掲載しています。

＊この用紙は再生紙を利用しています。