令和８年11月

予定献立表

【小学校】
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	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんご② もやしのナムル はくさいのちゅうかに	○	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	596 25.2 18.5
4	水	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンだっす ほうれんそうののりごまあえ とんじる	○	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	571 30.2 14.1
5	木	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	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	611 23.4 24.0
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク こまつなサラダ 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	650 18.4 21.5
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ミツカンこんだて】 なっとう　ごまみそあえ にくじゃがだいこん	○	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	586 24.6 15.6
10	火	うどん	ぎゅうにゅう	【としょきゅうしょく：きつねうどん　たぬきうどん】 さといものあげがらめ　ひじきサラダ きつねうどんのしる		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	659 22.5 25.0
11	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ビビンバ（にくみそ） 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	576 25.3 17.4
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのごまみそに とりごぼうめしのぐ なめこじる	○	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	565 27.0 16.6
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ルーローハンのぐ フォースープ フルーツあんにん	○	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	657 27.1 18.4
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのりしおフライ ひじきのにもの そうへいじる		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	603 26.3 20.7
17	火	こめっこぱん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのトマトソースに だいこんサラダ はくさいのクリームスープ	○	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	598 26.7 22.6
18	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごまあえ かんとうに		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	600 24.9 16.3
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	じょうしゅうぎょうざ② もやしときゅうりのちゅうかあえ マーボーどうふ	○	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	606 23.2 17.8
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー かいそうじゃこサラダ ぐんまけんさんりんご	○	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	596 18.9 17.0
24	火	てづくり ﾁｰｽﾞｶｯﾌﾟｹｰｷ	ぎゅうにゅう	やきそば チップスサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	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	こむぎこ さとう じゃがいも やきそばめん	あぶら	565 19.3 22.8
25	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ちゅうがくせいがかんがえたこんだて（二中）】 チキンなんばん（タルタルソース） りんごとわかめときゅうりのすのもの　こまつなのみそしる		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	656 32.1 19.8
26	木	くろパン	ぎゅうにゅう	【せかいのあじでキックオフ：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	659 23.8 25.9
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ぐんま・すきやきのひこんだて】 さんまのおかかに　キムチあえ すきやき	○	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	590 28.8 18.2
30	月	ごはん	ぎゅにゅう	にしょくそぼろごはんのぐ さといもとはくさいのあえもの すいとん	○	とりにく だいず たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	**はくさい** もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ	**ごはん** さとう すいとん さといも	あぶら ドレッシング ごま	642 27.3 18.5

＊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。