令和8年度

11月　予定献立表

安中市松井田学校給食センター
給食回数　19回

松井田中の生徒が考えた給食が登場します。テーマは「旬」「スタミナ」「和食」。楽しくいただきましょう！

日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜 副菜 汁もの	体をつくるもと（赤） 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	体の調子をととのえる（緑） 3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	熱や力のもと（黄） 5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂	エネルギー［kcal］	たんぱく質［g］	食塩相当量［g］
2	月	秋田 ごはん	ジョア プレーン	とり肉のねぎみそやき れんこんのきんぴら きりたんぽじる	とり肉 みそ さつまあげ	ジョア	にんじん こまつな	**ねぎ** れんこん こんにゃく ごぼう しらたき **まいたけ**	米 さとう	ごま油 ごま	554 703	24.3 28.7	2.6 3.2
4	水	ミルクパン	牛乳	秋間のうめソースチキン ほうれん草とひじきのサラダ ＡＢＣマカロニスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん パセリ	しょうが キャベツ レモン コーン **うめ** たまねぎ はくさい	パン さとう かたくりこ マカロニ	油 ｵﾘｰﾌﾞ油	638 779	27.1 32.4	3.2 3.7
5	木	8日は いい歯の日 麦ごはん（安中米）	牛乳	秋のこんさいカレー 大豆とチキンのサラダ りんご	とり肉 だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり 大根 ごぼう りんご ﾚﾝｺﾝ えだ豆 ｷｬﾍﾞﾂ	麦 **米** じゃがいも さとう	油 ごま油	640 792	23.5 27.3	2.6 2.9
6	金	松中献立 ツイストロール	牛乳	松中○年○組○○○○（○○○○）さんの献立！～季節に合わせたご飯～ しゅんのさけと玉ねぎのチーズやき さつまいもサラダ きのこのクリームスープ	さけ ベーコン	牛乳 ﾁｰｽﾞ 生ｸﾘｰﾑ	ほうれん草	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ キャベツ ｴﾉｷﾀｹ	パン さつまいも じゃがいも	ｵﾘｰﾌﾞ油	671 770	27.2 31.1	2.7 3.1
9	月	7日は なべの日 麦ごはん	牛乳	やきとりどんの具 きりぼし大根のｶﾐｶﾐあえ ちゃんこなべ	とり肉	牛乳 のり こんぶ	こまつな にんじん きょうな	しょうが きゅうり **ねぎ** 切干大根 はくさい しいたけ	麦 米 さとう さといも かたくりこ	ごま ごま油	599 744	25.9 30.1	2.4 2.7
10	火	岩手 ごはん（安中米）	牛乳	とうふハンバーグの和風あんかけ 白和え ひっつみじる	とうふ とり肉 みそ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	こんにゃく **しいたけ** 大根 **ねぎ**	**米** さとう かたくりこ こむぎこ	ごま	601 747	24.0 27.9	3.0 3.5
11	水	コッペパン りんごｼﾞｬﾑ	牛乳	とり肉とかぼちゃのクリームに たまごやきケチャップかけ フレンチサラダ	とり肉 たまご ハム	牛乳 生ｸﾘｰﾑ	にんじん かぼちゃ パセリ	ジャム たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう	バター 油	646 792	26.8 31.8	2.2 2.8
12	木	北海道 ごはん（安中米）	牛乳	ぎんざけのしおやき ひじきサラダ どさんこじる	さけ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 **はくさい**	**米** さとう じゃがいも	バター	574 716	25.6 30.2	3.2 3.8
13	金	せわりコッペパン	牛乳	ソースやきそば うめのかおりサラダ フルーツのクリームチーズあえ	ぶた肉 とり肉 かつおぶし	牛乳 ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし 大根 **うめ** みかん ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ もも	パン ちゅうかめん さとう	油 ごま	642 735	26.9 30.4	2.6 3.1
16	月	安中総合学園 高校生が作った新米 ごはん（安総米）	牛乳	さばのみそに ブロッコリーとコーンのサラダ けんちんじる	さば みそ とうふ	牛乳 こんぶ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん	しょうが キャベツ コーン **大根** ごぼう **ねぎ** こんにゃく	**米** さとう さといも	油 ｺﾞﾏ油	648 797	24.3 28.5	2.2 2.4
17	火	松中献立 ごはん（安中米）	ミルメーク 牛乳	松中○年○組○○○○（○○○○）さんの献立！～スタミナを作ろう！～ ピリからしょうがやき にんじんともやしのごま和え なめことわかめのみそしる	**ぶた肉** **みそ** ﾄｳﾌ	牛乳 わかめ	にら **にんじん**	しょうが もやし なめこ **大根** **ねぎ**	**米** さとう	油 ごま	613 752	27.6 31.8	2.5 2.8
18	水	ゆめロール	牛乳	あげどりのレモンに キャベツとツナレーズンのサラダ トマトスープ	とり肉 ツナ だいず ベーコン	牛乳	**こまつな** トマト ほうれん草 **にんじん**	レモン きゅうり キャベツ レーズン たまねぎ	パン さとう かたくりこ マカロニ	油	647 779	26.7 31.3	2.8 3.3
19	木	ごはん（安中米）	牛乳	とうふめしの具 しらたきのピリからサラダ すいとん	とうふ **ぶた肉** 油あげ	牛乳	**にんじん** **こまつな**	ごぼう こんにゃく **しいたけ** しらたき **はくさい** **ねぎ**	**米** さとう すいとん さといも	油 ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ油	563 703	24.8 28.7	2.3 2.5
20	金	ココアパン	牛乳	安中産ねぎのペペロンチーノ てっこつサラダ（うめ風味） みかん	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	赤ピーマン **こまつな** **にんじん**	たまねぎ **ねぎ** ｷｬﾍﾞﾂ ぶなしめじ ｺｰﾝ **うめ** みかん	パン スパゲティー さとう	ｵﾘｰﾌﾞ油 ｺﾞﾏ油 ｺﾞﾏ	635 733	24.8 27.8	2.6 2.8
24	火	松中献立 わしょく 和食の日 ごはん（安中米）	牛乳	松中○年○組○○○○（○○○○）さんの献立！～和を感じる給食「和食」～ 天ぷら（ｻﾂﾏｲﾓ、ﾁｸﾜ） 天どんのタレ きゅうりとﾂﾅのサラダ わかめとなめこのみそしる	ちくわ ツナ とうふ みそ	牛乳 ﾜｶﾒ あおのり	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	**米** さとう さつまいも こむぎこ	油 ごま	614 807	23.2 29.7	3.3 4.2
25	水	パックうどん	ジョア 白ぶどう	ｸﾘｰﾐｰｶﾚｰうどんのしる ほうれんそうのうめおかかあえ りんご	ぶた肉 なると かつおぶし	ジョア 牛乳 生ｸﾘｰﾑ	ほうれん草	しょうが たまねぎ **ねぎ** はくさい **うめ** キャベツ りんご	うどん さとう かたくりこ	油	560 674	24.6 29.4	3.3 3.8
26	木	山形 黒米ごはん（安中米）	牛乳	さばのゆずみそやき きく入りおひたし いもに	さば みそ かつおぶし ぶた肉	牛乳	ほうれん草	しょうが きゅうり キャベツ きく ゆず **ねぎ** こんにゃく	黒米 **米** さとう さといも		621 745	25.6 30.0	2.4 2.7
27	金	ココア揚げパン	牛乳	ブロッコリーとハムのサラダ 肉だんごスープ ヨーグルト	ハム とり肉	牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし **しいたけ** コーン	パン さとう 緑豆春雨	油	648 772	24.1 27.8	2.9 3.3
30	月	29日は ぐんま・すきやきの日 ごはん	牛乳	梅すきやき あつやきたまご こまつなのいそあえ	**ぶた肉** とうふ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい ｷｬﾍﾞﾂ **うめ** **ねぎ** もやし しらたき **しいたけ**	米	ごま油	577 708	27.2 30.9	2.4 2.5
											615 750	25.5 29.8	2.7 3.1

群馬の食材をたくさん使っています

期間平均

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。
○材料の**太字**は安中市で作られたものです。16～20日の**下線**は群馬県産の予定です。
○栄養価の基準　上（小学3・4年生）　エネルギー：636Kcal、たんぱく質：21～32g、塩分2g未満
　　下（中学生）　エネルギー：835Kcal、たんぱく質：27～42g、塩分：2.5g未満

きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。牛乳や小魚と一緒に食べて、丈夫な骨や歯をつくりましょう！

毎日の給食をしょうかいしています

あきまのアン　JA碓氷安中　妙義ナバファーム　安中総合学園

うめ　ねぎ 上州ねぎ 下仁田ねぎ　しいたけ　まいたけ　こまつな　だいこん　はくさい　にんじん

郷土料理

11月3日の「文化の日」にちなみ、北海道と東北地方の郷土料理が登場します。きびしい冬に体を温める知恵など、地域の暮らしや文化がつまった日本食のすばらしさを、おいしく味わいながら学びましょう。