



# 11月 こんだてひょう(よてい)



2025年

給食回数 18回

(小学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	こんだてめい			しょくひんめい			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品			
		しゅじょく	のみ もの	おかず	あか	みどり	きいろ					
					おもに体をつくるもとになる食品			おもに体の調子を整えるもとになる食品				
					おもにエネルギーのもとになる食品			しょうがこう 小学校				
4	火	ごはん		スタミナやきにく くきわかめサラダ とうふとわかめのみそしる	ぶたにく 豆腐あげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	600 28.2	
5	水	まいたけごはん		ちくぜんに えびだんごのすましじる みかん	とりにく タラ あぶらあげ エビ とうふ	ぎゅうにゅう オキアミ	にんじん みかん	こんにやく ごぼう キャベツ まいたけ たけのこ ねぎ みかん	ごめ さとう さといも こむぎこ	あぶら	586 26.6	
6	木	せわり コッペパン		ウインナーケチャップソースかけ フルーツヨーグルトあえ インディアンやきそば	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ みかん ほしいたけ もも パイン ナタデココ	パン さとう ちゅうかめん	あぶら	653 25.9	
7	金	「11月の日」こんだて ごはん		ししゃものからあげ 2ほん いかくんサラダ こんさいごまじる いもけんぴござかな	ししゃも(魚卵) いかくんせい とうふ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん	だいこん きゅうり とうがも ごぼう ねぎ こんにやく あおパパイア セロリ	ごめ さとう かたくりこ さつまいも こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	586 20.9	
10	月	ゆめロール		オムレツケチャップソースかけ マカロニサラダ ♡とりにくとさつまいものシチュー りんご	たまご ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のむヨーグル ルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン りんご ブルーベリー	パン さとう さつまいも こむぎこ マカロニ	あぶら ノンエッグマ ネーズ バター	655 26.4	
11	火	むぎごはん		あげぎょうぎ 2こ こまつなのナムル マーボーとうふ	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ★ごまつな にら	もやし だいこん にんにく しょうが ねぎ ほしいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ	ごめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	696 27.2	
12	水	ごはん		タラのさいきょうやき こまつなのきんごまあえ こがねに	タラ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ごまつな	もやし たまねぎ こんにやく たけのこ	ごめ さとう ★さつまいも かたくりこ	あぶら きんごま	592 27.8	
13	木	きのこうどん (パックうどん)		だいずとござかなのカムカムあげ ごもくきんぴら ミルメーク(ココア)	だいず ぶたにく さつまいも とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん	ごぼう こんにやく あおパパイア ねぎ まいたけ えのき しめじ ほしいたけ	うどん さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	701 28.5	
14	金	さつまいもごはん		サバのスタミナやき ぐんまのしらすきサラダ とうがんのわふうあんかけ	サバ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しらす キャベツ きゅうり とうがも たまねぎ えだまめ	ごめ さとう ★さつまいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	633 24.4	
17	月	ツイストパン ラフランスジャム		とりにくのマーマレードソース かぼちゃのサラダ ミネストローネ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく コーン なつみかん いよかん ようなし	パン ジャム さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	753 30.3	
18	火	むぎごはん		ごぼうのシャキシャキどんのぐ こまつなサラダ オレンジ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ★ごまつな あかピーマン きピーマン	ごぼう しょうが しらす ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	ごめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	600 24.6	
19	水	ももたろうごはん		ホキのたつたねぎソースかけ はくさいのおしおこんぶあえ なめこじる	とりにく ホキ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが だいこん ねぎ ほしいたけ もやし きゅうり はくさい なめこ	ごめ もちごめ きび さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 28.0	
20	木	ココアあげパン		てりやきチキンハンバーグ シーザーサラダ(クルトン) ABCスープ	とりにく ぶたにく ツナ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう クルトン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	691 25.7	
21	金	むぎごはん		だいこんとジャコのサラダ まめとんカレー ●いちごヨーグルト	ツナ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらす ヨーグルト	にんじん ★ごまつな	だいこん コーン たまねぎ にんにく しょうが りんご いちご	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	714 27.9	
24	月	ふりかえきゅうじつ										
25	火	ごはん おかかふりかけ		とうにゅうコロケ コーンのいそに ♡ワンタンスープ	とうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし ひじき のり	にんじん にら	こんにやく たけのこ たまねぎ もやし ほしいたけ コーン	ごめ さとう ワンタン パンこ かたくりこ	あぶら	679 26.8	
26	水	わかめごはん		きんぴらのつつみやき きプロッコリーのおかかあえ いもに こんにやくパークのゼリー (りんご・ぶどう)	とりにく ぶたにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	700ccに ★にんじん	ごぼう たまねぎ ★だいこん ねぎ こんにやく もやし ぶどう りんご	ごめ さとう さといも ゼリー	あぶら ごま	590 28.2	
27	木	チャンポン ラーメン (パックちゅうかめん)		にくまんふうむしパン あおなのちゅうかあえ ストロベリータルト	ぶたにく だいず とうにゅう なると たまご	ぎゅうにゅう	★ほうれんそう ★にんじん にら	しょうが たまねぎ もやし キャベツ いちご	ちゅうかめん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら マーガリン	769 30.9	
28	金	くんまきやきの日 むぎごはん		ぐんまちゃんのあつやきたまご キムチあえ すきやきに	ぎゅうにゅう たまご やきとうふ	ぎゅうにゅう	★にんじん	★だいこん きゅうり ★しらす しいたけ はくさい しもにねぎ	ごめ むぎ さとう	あぶら	608 26.3	

\* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

♡印は、ハッピーにんじんの日 ●印は、業者配送品

★印の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。★印太字：有機野菜を表示



献立表、給食日より、  
給食センターの取組みは  
ホームページをチェック  
してみてください！



小学校月平均

エネルギー	651 kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	21.3g
塩分	2.4g