(は)「おはしでたべよう」のひ

１１月　こんだてひょう（よてい）

（小学校）　甘楽町学校給食センター　☎74-5072

2026年　　給食回数19回

ひにち	ようび	こんだてめい しゅしょく	のみもの	こんだてめい おかず	しょくひんめい あか おもにからだをつくるもとになる		しょくひんめい みどり おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		しょくひんめい き おもにエネルギーのもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
2	月	まるパン（スライスチーズ）		ハンバーグ（ケチャップソース） フレンチサラダ こめこのミルクスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン **にんじん** **◆こまつな**	キャベツ　**きゅうり**　とうもろこし たまねぎ　ぶなしめじ	パン　さとう じゃがいも こめこ	あぶら	652 28.8 2.7
4	水	いりこなめし (は)		ほしえびとねぎのかきあげ **きくか**あえ にらたまじる　文化の日 献立	たまご とうふ	こざかな ぎゅうにゅう ほしえび	ひろしまな **にんじん** にら	たまねぎ　はくさい　**きゅうり** きく　たけのこ **ねぎ**　しいたけ	**こめ**　こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま	580 20.3 2.6
5	木	パックうどん (は)		だいがくいも はくさいのしおこんぶづけ きのこうどんのしる　みかん	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	**にんじん** **◆こまつな**	**はくさい**　**きゅうり**　**なめこ** まいたけ　うすひらたけ **ねぎ**　みかん	うどん　さとう **さつまいも** はちみつ	あぶら ごま ごまあぶら	602 20.3 2.4
6	金	ごはん（ふりかけ） (は)		あじのスタミナづけ にくじゃが こまつなととうがんのみそしる	あじ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん** さやいんげん **◆こまつな**	たまねぎ　しらたき **とうがん**　**ねぎ**	**こめ**　さとう じゃがいも	あぶら	629 26.3 2.2
9	月	ココアパン		わふうきのこのスパゲッティ くき**ブロッコリー**のごまマヨサラダ かぼちゃのオムレツ	ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ **◆こまつな** **ブロッコリー**	たまねぎ　しいたけ　まいたけ えのきたけ　エリンギ　にんにく しょうが　れんこん	パン　さとう スパゲッティ かたくりこ	バター あぶら　ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	598 26.5 2.2
10	火	まいたけごはん (は)		いわしのしょうがに きりぼしだいこんのごまあえ たぬきじる	いわし　とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** **◆こまつな**	こんにゃく　まいたけ　**キャベツ** きりぼしだいこん　**ごぼう** えのきたけ　**ねぎ**　しょうが	**こめ**　さとう	あぶら ごま ごまあぶら	594 25.6 2.5
11	水	ごはん (は)		イカフライ　味の旅 ～福岡県～ ちくぜんに いそかあえ	いか とりにく	ぎゅうにゅう のり	**にんじん** **◆こまつな**	こんにゃく　ごぼう　しいたけ もやし　**キャベツ**	**こめ**　こむぎこ パンこ　さとう **さといも**	あぶら ごまあぶら	618 26.1 2.1
12	木	ツイストロール		ポークビーンズ コーンフレークとチーズのサラダ かんらまちのりんご	ぶたにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	**にんじん** トマト	たまねぎ　にんにく **キャベツ** **きゅうり**　**りんご**	パン　さとう じゃがいも いんげんまめ コーンフレーク	あぶら	589 25.1 2.2
13	金	むぎごはん		こんさいときのこのチキンカレー くきわかめとツナのサラダ カップヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	**にんじん**	たまねぎ　ぶなしめじ　しいたけ だいこん　れんこん　りんご　レモン にんにく　**きゅうり**　**キャベツ**	**こめ**　おおむぎ **さつまいも** さとう	あぶら	662 23.9 2.5
16	月	せわりパン		ウインナーのケチャップソースかけ ハニーマスタードサラダ とりにくとさつまいものシチュー★	ウインナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	**にんじん** **◆こまつな**	キャベツ　**きゅうり** とうもろこし　たまねぎ	パン　こむぎこ ひよこまめ さとう　はちみつ **◆さつまいも**	あぶら バター	629 28.2 2.6
17	火	いりまめごはん (は)		さばのごまてりやき しらたきサラダ とうがんのそぼろあん	だいず さば とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん**	しらたき　**キャベツ**　**きゅうり** **とうがん**　たまねぎ　えだまめ	**こめ**　さとう かたくりこ	あぶら きんごま ごまあぶら	639 28.2 2.4
18	水	むぎごはん		じょうしゅうぼうぎょうざ こまつなとキャベツのちゅうかあえ マーボーどうふ　みかん	ぎょうざ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	**◆こまつな** **にんじん**	**キャベツ**　にんにく　**ねぎ** ほししいたけ　たけのこ みかん	**こめ**　さとう おおむぎ かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	654 26.6 2.7
19	木	ゆめロール		チキンとペンネのトマトクリームに かぼちゃとチーズのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	**にんじん** トマト **かぼちゃ**	たまねぎ　エリンギ にんにく　**キャベツ**	パン　さとう いんげんまめ マカロニ	オリーブゆ ﾉﾝｴｯｸﾞ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	685 25.1 2.1
20	金	ももたろうごはん (は)		あじののりしおフライ　かんらの日 あおパパイアいりじょうしゅうきんぴら かんらのきのこけんちん	とりにく あじ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	**にんじん** さやいんげん	ほししいたけ　**ごぼう**　**パパイア** こんにゃく　**なめこ** **しいたけ**　だいこん　**ねぎ**	**こめ**　**もちごめ** きび　さとう パンこ　こむぎこ さといも	あぶら ごまあぶら	645 27.9 2.3
24	火	ごはん（のりつくだに） (は)	にゅういんりょう	さばしおやき だいずのいそに わかめとねぎのみそしる　和食の日 献立	さば だいず とうふ	にゅういんりょう ひじき　のり わかめ	**にんじん**	こんにゃく　**ねぎ**	**こめ**　さとう じゃがいも	あぶら	568 23.4 2.5
25	水	さくらごはん (は)		にこみおでん★ にたまご こまツナあえ	さつまあげ ちくわ　たまご いわしつみれ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	**にんじん** **◆こまつな**	こんにゃく　だいこん えのきたけ　きゅうり **キャベツ**　レモン	**こめ**　さとう じゃがいも	あぶら	583 23.2 2.7
26	木	パックラーメン (は)		ちゃんぽんめんのスープ きゅうりのラーゆあえ あげごまだんご	ぶたにく いか　えび なると	ぎゅうにゅう	**にんじん**	**キャベツ**　もやし　**ねぎ** とうもろこし　きくらげ きゅうり	ちゅうかめん さとう ごまだんご	あぶら ごまあぶら ごま	595 25.8 2.4
27	金	むぎごはん (は)		**すきやきに**　ぐんま すき焼きの日 こまつなのごまマヨあえ あつやきたまご	ぎゅうにく ぶたにく　たまご やきどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	**◆しゅんぎく** **◆こまつな**	しらたき　**はくさい**　しいたけ **◆しもにたねぎ**　**キャベツ** とうもろこし	**こめ** おおむぎ さとう	あぶら ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	625 29.8 2.3
30	月	バンズパン		ベーコンときのこの クリームスパゲッティ いかのマリネサラダ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	ほうれんそう **にんじん**	エリンギ　ぶなしめじ たまねぎ　**きゅうり** キャベツ　レモン	パン　さとう スパゲッティ	あぶら	650 25.8 2.2

＊アレルギーについては、「詳細献立表」をご確認ください。

＊材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。　＊**太字**の食品は甘楽富岡で作られた食材です。

★印は、ハッピーにんじんの日

○甘楽町産の米○
高橋農園さん、レンゲの会さん

○甘楽町産のもち米○
中里春風さん

○麹みそ○
麹味噌加工組合

○甘楽町産の野菜・きのこ・くだもの○
青パパイア、かぼちゃ、きゅうり、金ごま、ごぼう、こまつな、さつまいも、しいたけ（原木）、下仁田ねぎ、とうがん、なめこ、にんじん、ねぎ、りんご
おんだファームさん、加藤利雄さん、井出英子さん、田村隆文さん、田村果樹園さん
長岡ファームさん、古舘公也さん、丸山征夫さん、三輪志保子さん、吉田直樹さん・久予さん、吉田農場さん

◆11月の有機野菜
こまつな
さつまいも
しもにたねぎ
しゅんぎく

地産地消に取り組んでいます

小学校　月平均	
エネルギー	621kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	21.8 g
塩分	2.40 g

【１１月：日本食を見直そう】　給食では料理に合わせて「だし」を使い分けています

5（木）きのこうどんのしる、10（火）たぬきじる・・・かつおぶし
6（金）・24（火）みそしる・・・にぼし　16（月）シチュー・・・やさいだし
25（水）にこみおでん・・・こんぶとかつおぶし