(は) 「おはしで食べよう」の日

１１月　献立表（予定）（中学校）

甘楽町学校給食センター
☎74-5072

2026年　　給食回数19回

日	曜日	献立名 主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質 おもに体をつくるもとになる食品	2群 無機質	3群 カロテン おもに体の調子を整えるもとになる食品	4群 ビタミン	5群 炭水化物 おもにエネルギーのもとになる食品	6群 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
2	月	丸パン（スライスチーズ）	牛乳	ハンバーグ（ケチャップソース） フレンチサラダ 米粉のミルクスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン **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 砂糖 じゃがいも 米粉	油	762 33.4 3.4
4	水	いりこ(は) 菜めし	牛乳	干しエビとねぎのかき揚げ **菊花**和え　文化の日 献立 にらたま汁	卵 豆腐	小魚 牛乳 干しエビ	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	**米** 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	702 23.3 2.8
5	木	パック(は) うどん	牛乳	大学いも 白菜の塩昆布漬け きのこうどんの汁　みかん	鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	**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 砂糖 **さつまいも** はちみつ	油 ごま ごま油	756 24.5 3.0
6	金	ごはん(は) （ふりかけ）	牛乳	あじのスタミナ漬け 肉じゃが 小松菜と冬瓜の味噌汁	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 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**	**米** 砂糖 じゃがいも	油	753 30.7 2.5
9	月	ココア パン	牛乳	和風きのこのスパゲッティ **茎ブロッコリー**のごまマヨサラダ かぼちゃのオムレツ	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	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 砂糖 スパゲッティ 片栗粉	バター 油 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	701 29.9 2.6
10	火	まいたけ ごはん(は)	牛乳	いわしのしょうが煮 切干大根のごま和え たぬき汁	いわし 鶏肉 油揚げ さつまあげ	牛乳	**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	**米** 砂糖	油 ごま ごま油	693 29.8 3.4
11	水	ごはん(は)	牛乳	イカフライ　味の旅 ～福岡県～ 筑前煮 磯香あえ	いか 鶏肉	牛乳 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**	**米** 小麦粉 パン粉 砂糖 **さといも**	油 ごま油	717 28.7 2.4
12	木	ツイスト ロール	牛乳	ポークビーンズ コーンフレークとチーズのサラダ 甘楽町のりんご	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 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 砂糖 じゃがいも いんげん豆 コーンフレーク	油	741 30.5 2.7
13	金	麦ごはん	牛乳	根菜ときのこのチキンカレー 茎わかめとツナのサラダ カップヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 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**	**米** 大麦 **さつまいも** 砂糖	油	790 27.4 2.8
16	月	背割り パン	牛乳	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 鶏肉とさつまいものシチュー★	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	**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 小麦粉 ひよこ豆 砂糖 はちみつ **◆さつまいも**	油 バター	791 34.9 3.0
17	火	炒り豆(は) ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き しらたきサラダ 冬瓜のそぼろあん	大豆 さば 鶏肉	牛乳	**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	**米** 砂糖 片栗粉	油 **金ごま** ごま油	720 29.7 2.7
18	水	麦ごはん	牛乳	上州棒餃子 こまつなとキャベツの中華和え マーボー豆腐　みかん	ぎょうざ 豆腐 豚肉	牛乳	**◆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	**米** 大麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 油	806 30.8 2.9
19	木	ゆめ ロール	牛乳	チキンとペンネのトマトクリーム煮 かぼちゃとチーズのサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム 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 砂糖 いんげん豆 マカロニ	オリーブ油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	860 30.6 2.8
20	金	桃太郎 ごはん(は)	牛乳	あじののり塩フライ　かんらの日 青パパイア入り上州きんぴら 甘楽のきのこけんちん	鶏肉 あじ 豆腐	牛乳 青のり	**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** **原木しいたけ** だいこん **ねぎ**	**米** **もち米** きび 砂糖 パン粉 小麦粉 さといも	油 ごま油	715 30.4 2.8
24	火	ごはん(は) （のり佃煮）	乳飲料	さば塩焼き　和食の日 献立 大豆の磯煮 わかめとねぎの味噌汁	さば 大豆 豆腐	乳飲料 ひじき のり わかめ	**にんじん**	こんにゃく **ねぎ**	**米** 砂糖 じゃがいも	油	709 28.9 2.9
25	水	さくら(は) ごはん	牛乳	煮込みおでん★ 煮たまご こまツナ和え	さつまあげ ちくわ 卵 いわしつみれ ツナ	牛乳 昆布	**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	**米** 砂糖 じゃがいも	油 ごま	753 25.1 3.0
26	木	パック(は) ラーメン	牛乳	ちゃんぽんめんのスープ きゅうりのラー油和え 揚げごまだんご	豚肉 いか えび なると	牛乳	**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	中華めん 砂糖 ごま団子	油 ごま油	742 31.2 2.8
27	金	麦ごはん(は)	牛乳	**すき焼き煮** 小松菜のごまマヨ和え　ぐんま すき焼きの日 厚焼き卵	牛肉 豚肉 卵 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳	**◆春菊** **◆こまつな**	しらたき **はくさい** しいたけ **◆下仁田ねぎ** **キャベツ** とうもろこし	**米** 大麦 砂糖	油 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	768 34.2 2.6
30	月	バンズ パン	牛乳	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	牛乳 生クリーム 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 砂糖 スパゲッティ	油	796 30.1 2.4

＊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
下仁田ねぎ
春菊

地産地消に取り組んでいます

中学校　月平均	
エネルギー	751kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	24.7g
塩分	2.82g

【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)きのこうどんの汁、10(火)たぬき汁　･･･かつお節
6(金)･24(火)　味噌汁･･･煮干し　16(月)シチュー･･･野菜だし
25(水)煮込みおでん･･･昆布とかつお節