令和8年度
中学校

11月 こんだてひょう



※給食では、そば・種実類（アーモンド・ココナッツ・ごま・カカオマス・栗 以外）・キウイフルーツは出していません。

沼田市学校給食センター　TEL 25-3762

ひにち	ようび	1ヵ月平均 / 平均値 / 基準値	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	牛乳		あか 1ぐん 血や肉になる たんぱくしつ	あか 2ぐん 骨・歯になる むきしつ	みどり 3ぐん ねんまくを丈夫にする カロテン	みどり 4ぐん 体の調子をととのえる ビタミン	きいろ 5ぐん 熱・力のもとになる たんすいかぶつ	きいろ 6ぐん 熱・力のもとになる しぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー特定原材料7品目
		平均値	768kcal	30.9g	22.2g	2.3g										
		基準値	830kcal	27～41g	18～27g	2.5g未満										
2	月	■ごはん	牛乳	■イワシのごまみそ煮 ■わかめと野菜のポン酢あえ ■鶏汁	イワシ、みそ 削り節、とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな パプリカ にんじん	キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	ごはん さといも	ごま 油	乳	745 32.7 22.6 2.3
3	火	文化の日														
4	水	■きのこ豚丼 （ごはん）	牛乳	■（きのこ豚丼の具） ■秋野菜と豆のホットサラダ ■みかん	大豆 ぶた肉 高野豆腐	牛乳	カボチャ かぶ葉 にんじん こまつな	しょうが、にんにく たまねぎ、しらたき まいたけ、しいたけ かぶ、しめじ、みかん	ごはん、さとう 手亡豆、金時豆 かたくり粉	ごま ドレッシング （ごま） 油	乳 卵つなぎ	770 29.8 23.9 1.6
5	木	■うどん	牛乳	■さつまいもの米粉天ぷら ■おかかあえ ■きつねうどん汁	削り節 とり肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん	キャベツ、しょうが だいこん、まいたけ ねぎ	うどん さつまいも 米粉、さとう	油	小麦 乳	810 29.1 25.4 2.7
6	金	*～いい歯の日～* ■ごはん	牛乳	■イカメンチ ■フレンチサラダ ■チキンビーンズ	イカ 大豆たんぱく とり肉 大豆	牛乳	かぶ葉 パプリカ にんじん トマト	かぶ、キャベツ コーン、レモン果汁 にんにく、しょうが たまねぎ	ごはん、パン粉 じゃがいも、さとう 金時豆、ひよこ豆 かたくり粉	油 オリーブ油	小麦 乳	812 29.9 22.2 2.0
9	月	■カレーライス （ごはん）	マスカットジョア	■ガーリックグリル ■海そうサラダ ■（ビーンズキーマカレー）	ウインナー ぶた肉 大豆たんぱく 大豆	ジョア 海そう 小魚	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ、だいこん しょうが、にんにく たまねぎ、りんご	ごはん、ひよこ豆 じゃがいも さつまいも 白いんげん豆	油、オリーブ油 ドレッシング （ゆずカツオ） カレールウ	小麦 乳	783 29.0 20.2 2.3
10	火	■ごはん	牛乳	■サワラの甘みそ焼き ■ほうれん草のごまあえ ■具だくさんみそ汁	サワラ みそ 厚揚げ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	はくさい、ごぼう たまねぎ、だいこん こんにゃく	ごはん さとう かたくり粉	ごま ごま油	乳	735 29.9 19.3 2.1
11	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げの肉みそあん ■はるさめサラダ ■かき玉汁	とり肉 大豆たんぱく 厚揚げ、みそ とり肉、卵	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、しょうが にんにく、キャベツ きくらげ	ごはん、さとう はるさめ じゃがいも かたくり粉	油 ごま油	乳 卵	771 29.3 20.7 1.6
12	木	■ペンネ	牛乳	■ミートソース ■ブロッコリーのシーザーサラダ ■きなこ揚げパン	きなこ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく、たまねぎ セロリー、キャベツ コーン	ペンネ、とうふパン ひよこ豆、さとう じゃがいも かたくり粉	油 ブラウンルウ ドレッシング （シーザー）	小麦 乳 卵つなぎ	794 30.8 30.6 2.5
13	金	*学校給食「沼田の日」* ■ごはん	牛乳	■和風ソースチキン ■だいこんサラダ ■アップルミネストローネ	とり肉 ベーコン 削り節	牛乳	ほうれん草 パプリカ、トマト にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく だいこん、セロリー キャベツ、りんご こんにゃく	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉	ごま油、油 ドレッシング （和風）	乳	701 33.3 16.1 2.0
16	月	■ごはん	牛乳	■モウカのもみじ焼き ■だいこんのそぼろ煮 ■さつまいも入りみそ汁	モウカ とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、えだまめ たまねぎ、はくさい しょうが、まいたけ	ごはん、さとう さつまいも かたくり粉	油 マヨネーズ	乳 卵	750 32.9 18.4 1.9
17	火	■中華丼 （ごはん）	牛乳	■（中華丼の具） ■大学いも ■りんご	ぶた肉 イカ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい ヤングコーン きくらげ、しいたけ にんにく、りんご	ごはん、さとう さつまいも かたくり粉	ごま 油、ごま油	乳	801 28.4 20.4 2.5
18	水	*～とおかんや～* ■大根葉ごはん	牛乳	■ネギ入り玉子焼き ■のりジャコあえ ■だいこんのみそ汁	とり肉 卵 ぶた肉 みそ	牛乳 小魚 のり わかめ	大根葉 ほうれん草 パプリカ にんじん	はくさい、しょうが だいこん、たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	乳 卵	705 28.2 21.4 2.2
19	木	■ラーメン	牛乳	■トマト塩ラーメンスープ ■ナムル ■アップルキャラメル蒸しケーキ	ぶた肉 豆乳	牛乳	ほうれん草 パプリカ、トマト にんじん こまつな	キャベツ、はくさい きくらげ、コーン ねぎ、にんにく りんご	ラーメン、さとう ホットケーキミックス キャラメルミルメーク 白いんげん豆	ごま 油、ごま油	小麦 乳	764 29.0 21.0 3.8
20	金	■ごはん	牛乳	■サケのチャンチャン焼き ■さつまいもサラダ ■こしね汁	サケ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん ほうれん草	キャベツ、たまねぎ えだまめ、しょうが だいこん、しいたけ ねぎ、コーン、こんにゃく	ごはん さつまいも さとう	マヨネーズ 油	乳 卵	766 31.8 20.9 2.1
23	月	勤労感謝の日														
24	火	■ごはん	牛乳	■ニシンの立田揚げ ■肉じゃが ■青菜のみそ汁	ニシン ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	たまねぎ、はくさい ねぎ、しょうが しらたき	ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう	油	乳	802 30.8 27.9 1.7
25	水	■二色丼 （ごはん）	牛乳	■（鶏そぼろ） ■（錦糸玉子入りいそあえ） ■はるさめスープ ■ヨーグルト	とり肉 大豆たんぱく 卵 あさり	牛乳 ヨーグルト のり わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが、はくさい たまねぎ、だいこん きくらげ	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	油	乳 卵	749 32.4 17.5 2.1
26	木	■こめっこぱん	プレーンジョア	■トマトソースオムレツ ■ひじき入りイタリアンサラダ ■チキンとキノコのシチュー	卵 とり肉	ジョア ひじき 牛乳 スキムミルク	トマト、パプリカ ほうれん草 にんじん ブロッコリー	たまねぎ、にんにく だいこん、しめじ エリンギ	米粉パン じゃがいも 白いんげん豆 さとう	油 ホワイトルウ ドレッシング （イタリアン）	小麦 乳 卵	743 34.5 22.2 3.3
27	金	*～えびすこう～* ■ごはん	牛乳	■シシャモの焼きフライ ■とり肉入りれんこんきんぴら ■けんちん汁	とり肉 とうふ	牛乳 シシャモ	にんじん	れんこん、しょうが ごぼう、だいこん ねぎ、まいたけ こんにゃく	ごはん さといも さとう パン粉	油 ごま油	小麦 乳	820 31.7 25.14 2.1
30	月	*～ぐんま すき焼きの日～* ■ごはん	牛乳	■厚焼き玉子 ■ごまたくあんあえ ■すき焼き風煮	卵 ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん しゅんぎく	キャベツ、はくさい しらたき、しいたけ ねぎ、たくあん	ごはん さとう	ごま 油 ごま油	乳 卵	764 33.7 25.9 3.1

◎　天候などの影響により、食材を変更する場合があります。また、新型コロナウイルス感染症に対応して献立の組み替えや変更を行う場合があります。いずれの場合も食物アレルギーには支障がないよう対応します。