2026年度

11月　こんだてひょう

みなかみ町新治学校給食センター

日(曜)	こんだてめい			体を作るもとになる食品（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	体の調子をととのえるもとになる食品（緑） 色のこい野菜	その他の野菜・果物		エネルギーのもとになる食品（黄） 穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類	熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)
2 月	ごはん	牛乳	ユーリンチー やさいのぽんずあえ ワンタンスープ	とりにく えび	牛乳 わかめ	**にんじん** **ほうれんそう** パプリカ チンゲンサイ	**たまねぎ** **ねぎ** キャベツ もやし	コーン **きくらげ**	**米** こむぎこ てんぷらこ さとう	あぶら	605 30.1 1.8
3 火	**文化の日**										
4 水	コッペパン	牛乳	ギョウザふうロングウインナー だいこんサラダ はくさいのとうにゅうスープ おうとう	ツナ あさり ぶたにく	牛乳 とうにゅう	**にんじん**	**たまねぎ** **だいこん** キャベツ **えのき**	**はくさい** もも	パン マカロニ **じゃがいも**	あぶら	588 26.1 2.7
5 木	**お弁当の日**										
6 金	むぎごはん	牛乳	ヤーコンカレー はるさめサラダ かき	とりにく	牛乳 とうにゅう	**にんじん** えだまめ	**たまねぎ** **だいこん** しろいんげん **りんご**	キャベツ もやし きゅうり **かき**	**米** むぎ **ヤーコン** はるさめ	あぶら	613 24.2 2
9 月	いい歯の日 さつまいも ごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ だいこんといかのにもの こんさいじる	きびなご いか、とうふ とりにく **みそ**	牛乳	**にんじん** いんげん **こまつな**	**たまねぎ** **だいこん** たけのこ **ごぼう**	**れんこん** **こんにゃく** **しいたけ** **ねぎ**	**米** **さつまいも** **じゃがいも** さとう	あぶら	568 24.2 2.4
10 火	ごはん	牛乳	さくらえびとねぎのたまごやき からしあえ はくさいのみそしる つきよのなっとう	たまご、あぶらあげ えび **みそ** **なっとう**	牛乳 わかめ	**にんじん** **ほうれんそう**	**たまねぎ** **ねぎ** キャベツ きゅうり	**しいたけ** **はくさい**	**米** **さといも**	あぶら マヨネーズ	598 25.3 1.9
11 水	ピストレ	牛乳	きのことりにくのグラタン カラフルサラダ ガーリックスープ てづくりブルーベリージャム	とりにく あさり	牛乳 チーズ	**にんじん** **ほうれんそう** **ブロッコリー** パプリカ、こまつな	**たまねぎ** **しめじ** キャベツ きゅうり	コーン **だいこん** **ブルーベリー**	パン マカロニ さとう	あぶら	620 25.3 2.4
12 木	ごはん	牛乳	さけフライ ゆきわりだけのおひたし とんじる ようなし	**さけ** ぶたにく かつおぶし **みそ**	牛乳	**にんじん** **こまつな**	たまねぎ、キャベツ **ようなし** **ゆきわりだけ** **ごぼう**	**だいこん** **こんにゃく** **しいたけ** **ねぎ**	**米** **ヤーコン**	あぶら	627 24.3 1.9
13 金	ぶたどん	牛乳	ぶたどんのぐ さつまいもとりんごのサラダ まいたけじる	ぶたにく	牛乳 とうにゅうヨーグルト	**にんじん** えだまめ	**たまねぎ** **りんご** きゅうり コーン	**だいこん** **しいたけ** **まいたけ** **ねぎ**	**米** はつがげんまい **さつまいも**	あぶら マヨネーズ	600 25.7 1.8
16 月	新治小 ひまわり組 リクエスト ごはん	ジョア	さばのしおやき コールスロー なめこじる シューアイスふう	**さば** とうふ **みそ** たまご	ジョア わかめ	**にんじん**	**たまねぎ** キャベツ きゅうり コーン	**だいこん** **なめこ** **ねぎ**	**米** さとう **じゃがいも** こむぎこ	あぶら マヨネーズ	643 24.3 1.8
17 火	行事食 とおかんや だいこんば ごはん	牛乳	とりにくのねぎみそやき ヤーコンのきんぴら やさいのすましじる	とりにく **みそ** さつまあげ とうふ	牛乳 こんぶ あおのり	**にんじん** いんげん チンゲンサイ	**たまねぎ** **こんにゃく** **しいたけ** **だいこん**	たけのこ **ねぎ**	**米** むぎ さとう	あぶら	558 30.9 2.3
18 水	こめっこパン	牛乳	あつあげのピザやき やさいのマリネ ポトフ てづくりりんごジャム	あつあげ ベーコン	牛乳 チーズ	**にんじん** **ブロッコリー** ピーマン、パプリカ いんげん	**たまねぎ** きゅうり キャベツ セロリ	かぶ **りんご** トマト	パン さとう **じゃがいも**	あぶら	604 23.7 2.8
19 木	お魚大好き 食育の日 ごはん	牛乳	あじのスタミナやき さといものそぼろに ほうれんそうのみそしる	あじ ぶたにく あぶらあげ **みそ**	牛乳	**にんじん** えだまめ **ほうれんそう**	**たまねぎ** **しいたけ** **えのき** **ねぎ**		**米** さとう **さといも** かたくりこ	あぶら	590 27.8 1.7
20 金	ごはん	牛乳	はるまき キムチあえ マーボーとうふ りんご	ぶたにく とうふ **みそ**	牛乳	**にんじん** **にら**	**たまねぎ** **だいこん** キャベツ **はくさい**	きゅうり、たけのこ **ねぎ** **きくらげ** **りんご**	**米** かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	664 23.8 2.4
23 月	**勤労感謝の日**										
24 火	和食の日 こぎつね ごはん	牛乳	いかメンチカツ いそあえ ゆきわりだけのみそしる はなまめのきなこあえ	とりにく、あぶらあげ いか、きなこ あさり、はなまめ **みそ**	牛乳 のり わかめ	**にんじん** **ほうれんそう**	**たまねぎ** キャベツ もやし **ゆきわりだけ**	**だいこん**	**米** むぎ さとう ばんこ	あぶら	655 25.5 2.6
25 水	アップルパン	牛乳	タンドリーチキン あおなとツナのサラダ パンプキンポタージュ	とりにく ツナ ウインナー	牛乳 とうにゅうヨーグルト	**にんじん** **こまつな** **ブロッコリー** かぼちゃ、グリンピース	**たまねぎ** **しめじ** **りんご** トマト		パン さとう	あぶら バター	638 35.8 2.7
26 木	ごはん	牛乳	ぶたキムタクいため れんこんサラダ ちゅうかわかめたまごスープ	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ とうにゅうヨーグルト	**にんじん** チンゲンサイ、パプリカ **にら** **ほうれんそう**	**たまねぎ** **はくさい** たくあん **れんこん**	キャベツ コーン **きくらげ**	**米** さとう	あぶら マヨネーズ ごま	600 24.9 2.1
27 金	ラーメン	牛乳	やきぎょうざ ちゅうかサラダ しおラーメンスープ チョコクレープ	ぶたにく なると	牛乳 とうにゅう	**にんじん** **ほうれんそう** チンゲンサイ **にら**	**たまねぎ** キャベツ もやし きゅうり	コーン **ねぎ**	ラーメン	あぶら	587 24.6 2.9
30 月	ぐんま すき焼きの日 ごはん	牛乳	とうふとやさいのナゲット うめかおりあえ すきやきふうに りんご	ぶたにく とうふ	牛乳	**にんじん** みずな しゅんぎく えだまめ	**たまねぎ** **だいこん** きゅうり、しらたき うめ、コーン	しらたき **はくさい** **しいたけ** **りんご**	**米**	あぶら ごま	615 23.8 1.9

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準	熱量：650kcal　蛋白質：26.0g　脂質：18.0g　食塩相当量：2.0g
今月の平均	熱量：610kcal　蛋白質：26.1g　脂質：18.3g　食塩相当量：2.2g

★：業者配送