



令和8年度11月献立表



玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	<アレルギー特定原材料>		栄養価 エネルギー (kcal)	
			ち、にく、ほねになるもの（あか）		からだのちょうしをとのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとになるもの（きいろ）			表示義務（9品目） 推奨表示（20品目）			
			1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう					
2	月	ごはん					ごはん				小	608	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	739		
		シンガポールチキンライスの具	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		なたね油	鶏がらだし しょうゆ 塩 こしょう	鶏 小麦 大豆	幼	452	
		カレービーフン	ぶたにく だいず		パプリカ	きゃべつ たまねぎ	ビーフン さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 オイスターソース 鶏がらだし	豚 大豆 小麦 鶏 ごま			
		肉団子と野菜のスープ	ぶたにく とりにく だいず		チンゲンサイ	もやし ほししいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが	パンこ ゼリー	ごま油	塩 しょうゆ 鶏がらだし	鶏 小麦 大豆 ごま 豚			
		ミニアセロラゼリー											
4	水	ごはん					ごはん				小	644	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	779		
		十和田バラ焼き	ぶたにく みそ			たまねぎ にんにく しょうが	くるまふ かたくりこ はちみつ	ごま油	りんごビューレ みりん こしょう 酒 しょうゆ トウバンジャン	豚 小麦 大豆 りんご ごま	幼	497	
		せんべい汁	とりにく	こんぶふんまつ	にんじん ごぼう	だいこん しょうが ねぎ	なんぶせんべい		しょうゆ 塩 かつお厚削り節	小麦 鶏 大豆			
		りんご				りんご			塩	りんご			
5	木	ラーメン					ちゅうかめん			小麦	小	648	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	748		
		手作りドーナツ	とうにゅう				ホットケーキミックス	なたね油		小麦 大豆	幼	537	
		中華サラダ		わかめ		きゃべつ もやし きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ	小麦 大豆 ごま			
		しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なると かつおふんまつ		にんじん ごぼう	たまねぎ きゃべつ ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ	なたね油 ごま油	鶏豚湯 煮干し 塩 こしょう だし昆布 しょうゆ 酒	小麦 大豆 豚 鶏 えび かに ごま			
6	金	ごはん					ごはん				小	617	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	768		
		さばの味噌だれがけ	さば みそ			しょうが	さとう こくとう		酒 しょうゆ みりん	さば 小麦 大豆	幼	511	
		茎わかめのきんぴら	こうやどうふ	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま なたね油 ごま油	みりん 和風だし 酒 しょうゆ	小麦 大豆 ごま			
		根菜の味噌汁	ちくわ みそ		にんじん	だいこん しょうが れんこん ねぎ ほししいたけ	さといも		煮干し	大豆 えび かに 小麦			
9	月	ごはん					ごはん				小	637	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	765		
		ほっけの塩焼き	ほっけ						塩		幼	476	
		かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく だいず		かぼちゃ		さとう	なたね油	しょうゆ みりん 酒	豚 大豆 小麦			
		きゃべ豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	きゃべつ だいこん ねぎ	じゃがいも	なたね油	煮干し	豚 大豆 えび かに			
10	火	背割りコッペパン					せわりコッペパン			乳 小麦 大豆	小	668	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	844		
		玉村産じゃがいものクロquette				たまねぎ	じゃがいも パンこ	なたね油	ソース 塩 こしょう	小麦	幼	520	
		鶏肉と大豆のトマト煮	とりにく だいず		トマト パセリ	しめじ にんにく たまねぎ	さとう じゃがいも	なたね油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 ワイン	鶏 大豆			
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ	じゃがいも	なたね油	こしょう コンソメ ガーリックパウダー	豚 大豆			
11	水	ごはん					ごはん				小	669	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	821		
		焼きしゅうまい	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ	ごま油	しょうゆ	豚 大豆 小麦 ごま	幼	501	
		春雨中華サラダ		わかめ	にんじん	もやし	はるさめ さとう	ごま油	しょうゆ 酢	小麦 大豆 ごま			
		麻婆豆腐	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	なたね油 ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ トウバンジャン オイスターソース	豚 大豆 ごま 鶏 小麦			
12	木	ツイストロールパン					ツイストロール			乳 小麦 大豆	小	663	
		ジョア（いちご）		ジョア					乳	中	850		
		メンチカツ	ぶたにく だいず			たまねぎ	パンこ	なたね油	ソース	小麦 大豆 豚	幼	545	
		スパゲッティナポリタン	ウインナー		ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	なたね油	ケチャップ ソース 塩 こしょう トマトビューレ コンソメ	小麦 豚 大豆			
		コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも こめこ	バター なたね油	コンソメ 塩こうじ こしょう ガーリックパウダー	乳			
13	金	麦ごはん					むぎごはん				小	662	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	841		
		（小中）煮卵	たまご						和風だし みりん しょうゆ	卵 小麦 大豆	幼	508	
		海藻サラダ		かいそう		だいこん コーン きゅうり	さとう	ごま油	鶏がらだし ガーリックパウダー 酢 しょうゆ	小麦 大豆 鶏 ごま			
		ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油	カレールー ソース ケチャップ	豚 乳 小麦 大豆 やまいも バナナ りんご			
16	月	ごはん					ごはん				小	627	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	754		
		ミルメークコーヒー					ミルメークコーヒー				幼	490	
		ビビンバ	ぶたにく おから だいず			こんにゃく しょうが にんにく	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トウバンジャン	豚 小麦 大豆 ごま			
		春菊のナムル			しんじく にんじん	もやし	さとう		酢 塩				
		トックと卵のスープ	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	トック かたくりこ	ごま油	鶏がらだし 塩 しょうゆ	卵 小麦 大豆 鶏 ごま			



令和8年度11月献立表



玉村町学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	<アレルギー特定原材料>		栄養価 エネルギー (kcal)
			ち、にく、ほねになるもの（あか）		からだのちょうしをとのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとなるもの（きいろ）			表示義務（9品目） 推奨表示（20品目）		
			1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう				
17	火	ゆめロール						ゆめロール		乳 小麦 大豆	小	628
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	797
		手作り卵焼きトマトソースがけ	たまご どうにゅう		トマト		さとう	マヨネーズタイプ	塩 こしょう ケチャップ トマトソース ソース	卵 大豆	幼	450
		しらたきサラダ				きゅうり しらたき	さとう	ごま油	鶏がらだし 酢 しょうゆ ガーリックパウダー	小麦 大豆 鶏 ごま		
		さつまいものクリームスープ	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり しらたき たまねぎ しめじ	さつまいも こめこ	バター なたね油	塩こじし ワイン ガーリックパウダー コンソメ 塩 こしょう	鶏 乳		
18	水	ごはん					ごはん				小	640
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	754
		鶏肉の味噌マヨ焼き	とりにく みそ			にんにく		マヨネーズタイプ	酒	鶏 大豆	幼	498
		大根の煮物	さつまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ もやし	さとう	ごま油	酒 みりん しょうゆ 和風だし	小麦 大豆 ごま		
		田舎汁	あつあげ みそ	にぼしこ	にんじん ごまっな	じゃがいも			かつお厚削り節	大豆 えび かに		
19	木	うどん					うどん			小麦	小	653
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	771
		（小・中）大豆とちくわのり塩揚げ	ちくわ だいた どうにく	あおのり			かたくりこ	なたね油	塩	大豆 小麦	幼	524
		チキンの中華サラダ	どうにく	わかめ		きゃべつ もやし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	小麦 大豆 鶏 ごま		
		ピリ辛肉味噌うどん汁	ぶたにく だいた みそ		にんじん	ねぎ にんにく たけのこ しょうが たまねぎ ほししいたけ	さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ 鶏がらだし テンメンジャン トウバンジャン 酒 かつお厚削り節	豚 大豆 鶏 ごま 小麦 乳 ゼラチン		
		ヨーグルト		ヨーグルト								
20	金	ごはん					ごはん				小	606
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	760
		ししゃもの香り揚げ	ししゃも	あおのり		べにしょうが	てんぷらこ	なたね油		小麦 魚卵	幼	459
		五目豆	だいた かつおふんまつ どうにく	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	なたね油	酒 しょうゆ	小麦 大豆 鶏		
		厚揚げの味噌汁	あつあげ みそ	にぼしこ	ごまっな	だいこん はくさい ねぎ			かつお厚削り節	大豆 えび かに		
24	火	食パン					しよくパン			乳 小麦 大豆	小	605
		いちごジャム					いちごジャム				中	760
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	幼	454
		スパイシーチキン	どうにく			たまねぎ にんにく コーン	さとう じゃがいも	マヨネーズタイプ なたね油	ケチャップ チリパウダー ソース 塩 こしょう	鶏		
		コーンサラダ				きゃべつ たまねぎ	きゅうり	ドレッシング		りんご 小麦 大豆 鶏 豚		
		卵野菜スープ	ウインナー たまご		にんじん ごまっな	たまねぎ だいこん	かたくりこ	なたね油	塩 こしょう 酒 コンソメ	卵 豚 大豆		
25	水	ごはん	中央小リクエスト 「から揚げ」				ごはん				小	672
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	759
		鶏のから揚げ	どうにく			しょうが にんにく	かたくりこ こおぎこ	なたね油	しょうゆ 酒	鶏 小麦 大豆	幼	550
		たくあんのかき揚げ				たくあん きゅうり きゃべつ もやし	さとう	ごま油 ごま	酢	ごま 小麦 大豆		
		白菜の味噌汁	あぶらあげ みそ		ごまっな にんじん	はくさい えのき ねぎ	さといも		かつお厚削り節 だし昆布	大豆		
26	木	うどん	群馬の郷土料理 「みそパン」				うどん			小麦	小	651
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	838
		みそパン		みそ			しよくパン さとう		みりん	小麦 大豆	幼	533
		上州きんぴら	どうにく こうやどうふ		にんじん ピーマン	ごぼう ごんにやく ほししいたけ	さとう	ごま なたね油	みりん しょうゆ	小麦 大豆 ごま 鶏		
		きのこ豚のうどん汁	ぶたにく あぶらあげ	こんぶふんまつ	ごまっな	だいこん ねぎ しめじ えのき なめこ			酒 みりん しょうゆ さば厚削り節	豚 大豆 小麦 さば		
27	金	ごはん	11月29日は ぐんますきやきの日！				ごはん				小	638
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	761
		紅しょうがの卵焼き	たまご かつおふんまつ どうにゅう			べにしょうが			酒 塩 白だし	卵 大豆 さば 小麦	幼	462
		玉村すき焼き	ぶたにく やきどうふ		しんぎく	しらたき はくさい ねぎ しいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	豚 大豆 小麦		
		麩の味噌汁	あぶらあげ みそ かつおふんまつ	こんぶふんまつ	ごまっな	だいこん	ふ		和風だし	小麦 大豆		
30	月	ふりかけごはん	☆元氣いっぱい栄養満点レシピ☆ ☆給食レシピ賞☆ 上州豚肉のネギ塩炒め				ごはん		ふりかけ	ごま	小	637
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	765
		上州豚肉のネギ塩炒め	ぶたにく			きゃべつ ねぎ しょうが にんにく			塩 鶏がらだし 酒 こしょう	豚 鶏	幼	458
		わかめのさっぱりあえ		わかめ		もやし きゅうり	さとう		酢 しょうゆ	小麦 大豆		
		大根の味噌汁	あぶらあげ みそ		にんじん ごまっな	だいこん ねぎ えのき			煮干し	大豆 えび かに		

栄養価(月平均) 小学校 エネルギー 641kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.9g 食塩 2.6g
中学校 エネルギー 783kcal たんぱく質 29.9g 脂質 27.0g 食塩 3.2g
幼稚園 エネルギー 496kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.3g 食塩 1.5g

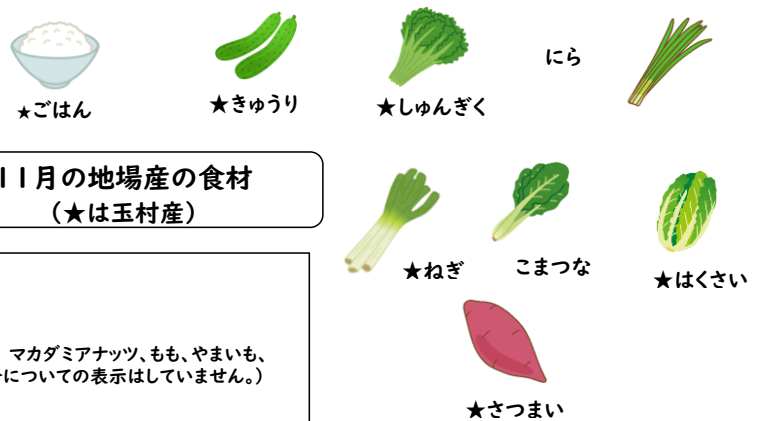
*都合により、献立及び食材料の変更をすることがあります。ご了承下さい。

*給食の献立には、地場産(佐波伊勢崎産・群馬県産)の食材を取り入れています。

*太字は、玉村産・伊勢崎産です。



11月の地場産の食材
(★は玉村産)



【アレルギー表示について】
※ 食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※ 献立表のアレルギー表示については、特定原材料の29品目を表示しています。
特定原材料表示義務9品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツ)
特定原材料推奨表示20品目(あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、アーモンド、ビスタチオ) (同一工場内、または同一ラインでアレルゲンを含む商品を作っている場合についての表示はしていません。)
※ 給食用の麺類・すいとんは工場内でそばの製造をしています。(製造ラインは別)
※ 小魚・海藻類は、エビ・カニなどの魚介類が混ざっている可能性があります。
※ そば・ピーナッツ・種実(ごまを除く)・木の実類・キウイフルーツは、アレルギーの新規発症の原因になりやすい食べ物のため、原則として使用を控えています。
※ 食物アレルギー等で材料の使用量等詳しい内容を確認したい方は、玉村町学校給食センターまでご連絡ください。(TEL:65-6706)