

令和7年
11月

給 食 予 定 献 立 表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	IELギーカル	たんぱく質g	脂肪%
4	火	★黒糖パン		★あげギョーザ ★中華みそスープ ★れんこんの中華だれかけ	★牛乳 ★肉ぎょうざ ★鶏肉 ★赤みそ	チンゲンサイ ブラックマッペもやし にんじん コーン (冷) しいたけ (乾) れんこん	★パン パン副材料 なたね油 綿実油 砂糖 ★ごま油	811	33.1	32.1
5	水	ごはん		★関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん	★牛乳 ★鶏肉 ★うずら卵 (水煮) ごぼう平天 ★あつあげ (冷) ★けずりぶし	だいこん にんじん はくさい みかん	精白米 ジャガイモ 砂糖	738	29.9	20.4
6	木	ごはん		★ビピンバ (肉) ★ビピンバ (野菜) ★わかめスープ ミニフィッシュ	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★とうふ (冷) わかめ (乾) ミニフィッシュ (袋)	にんにく だいこん ほうれんそう ブラックマッペもやし にんじん たまねぎ えのきたけ	精白米 ★ごま油 砂糖 ★いりごま (白)	722	30.0	25.4
7	金	★おさつパン		★白身魚フリッター ★ミネストローネ ★プロッコリーのサラダ	★牛乳 ★白身魚フリッター ★鶏肉	キャベツ たまねぎ トマト (缶) にんじん にんにく バセリ プロッコリー	★パン パン副材料 なたね油 オリーブ油 砂糖 綿実油	902	33.4	36.6
10	月	ごはん		★鶏肉のおろしじょうゆかけ ★うすくず汁 ★きんぴらごぼう	★牛乳 ★鶏肉 ★うすあげ (冷) だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉	だいこんおろし (冷) ゆず (果汁) はくさい たまねぎ みつば しいたけ (生) ごぼう にんじん	精白米 ジャガイモでん粉 綿実油 砂糖	713	36.0	20.1
11	火	★コッペパン		★ほうれんそうのグラタン ★てば豆のスープ煮 ★りんご ブルーベリージャム	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 てば豆 (乾)	たまねぎ ほうれんそう (冷) だいこん キャベツ にんじん さんどまめ (冷) ★りんご	★パン マカロニ (米粉) 綿実油 上新粉 パン粉 (米粉) ブルーベリージャム (袋)	804	37.8	25.0
12	水	ごはん		★豚肉のコチジャンいため ★鶏肉とはるさめのスープ ★きゅうりのナムル	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 わかめ (乾)	だいこん にんにく はくさい にんじん 白ねぎ キュウリ	精白米 綿実油 砂糖 はるさめ ★ごま油 ★いりごま (白)	708	31.8	21.9
13	木	ごはん		★えびフライカレーライス (え びフライ) ★えびフライカレーライス (カ レー) カリフラワーのピクルス ★豆こんぶ	★牛乳 ★えびフライ ★牛肉 ★豆こんぶ (袋)	たまねぎ にんじん グリンピース (冷) にんにく カリフラワー コーン (冷)	精白米 なたね油 ジャガイモ 綿実油 砂糖	835	29.4	25.4
14	金	★レーズンパン		★ツナポテトオムレツ ケチャップ (袋・ツナポテトオ ムレツ) ★スープ 洋なし (カット缶) ★スライスチーズ (中)	★牛乳 ★鶏卵 (液卵) ツナ缶 ★鶏肉 ★スライスチーズ	キャベツ たまねぎ コーン (冷) にんじん バセリ 洋なし (カット缶)	★パン パン副材料 ジャガイモ 綿実油	794	34.6	29.2
17	月	ごはん		★さごしのごまじょうゆかけ ★五目汁 ★大豆の煮もの	★牛乳 さごし だしこんぶ ★けずりぶし ★大豆煮 ★うすあげ (冷) ひじき	だいこん はくさい たまねぎ みつば しいたけ (生) にんじん	精白米 ★いりごま (白) さといも 砂糖	703	31.9	24.3
18	火	★黒糖パン		★豚肉と野菜のスープ煮 ★変わりピザ みかん	★牛乳 ★豚肉 ツナ缶	たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース (冷) マッシュルーム (水煮) コーン (冷) ピーマン みかん	★パン パン副材料 ジャガイモ 綿実油 ★ごま油の皮 乳なしチーズ	761	33.7	26.7
19	水	ごはん		★牛肉の甘辛焼き ★なめこのみそ汁 ★ほうれんそのおひたし	★牛乳 ★牛内 ★牛内 (冷) ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし	たまねぎ しょうが だいこん にんじん 白ねぎ なめこ (水煮) ほうれんそう	精白米 砂糖 綿実油	732	31.0	26.4
20	木	ごはん		★豚肉と野菜のいためもの ★いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ	★牛乳 ★豚肉 いわしだんご ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ かぼちゃ (ベースト)	精白米 綿実油 上新粉 砂糖	744	29.7	20.2
21	金	★コッペパン		★鶏肉ときのこのシチュー ★きゅうりのピクルス パインアップル (カット缶) (中) ソフトマーガリン	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう (冷) しめじ エリンギ マッシュルーム (水煮) きゅうり パインアップル (カット缶)	★パン ジャガイモ 綿実油 砂糖 ソフトマーガリン (袋)	814	32.4	33.3
25	火	ごはん		★いかてんぶら ★五目汁 ★おかかなつ葉	★牛乳 ★いかてんぶら ★鶏肉 だしこんぶ ★けずりぶし かつおぶし (碎片)	はくさい だいこん にんじん 青ねぎ だいこん葉 (乾)	精白米 なたね油 ★いりごま (白) 綿実油	779	29.4	30.0
26	水	★ミニコッペパン		★ワインナーときのこの和風ス パゲッティ きざみのり (袋・ワインナーと きのこの和風スパゲッティ) ★焼きツナキヤベツ ★固形チーズ	★牛乳 ★ワインナー ★ベーコン きざみのり (袋) ツナ缶 ★固形チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しめじ まいたけ キャベツ	★パン ★スパゲッティ 綿実油 砂糖	675	29.5	34.9
27	木	ごはん		焼きししゃも ★和風カレー汁 ★ささみとこまつのいためもの の ★まっ茶大豆 (中)	★牛乳 ししゃも ★豚肉 だしこんぶ ★けずりぶし ★ささみ (油漬け) ★まっ茶大豆 (袋)	たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ しめじ こまつな	精白米 綿実油 砂糖	704	28.5	23.9
28	金	ごはん		★ピリ辛丼 ★中華スープ ★白桃 (缶)	★牛乳 ★豚肉 ★赤みそ ★鶏肉	たまねぎ ★むきえだまめ (冷) にんじん しょうが にんにく たけのこ (水煮) チンゲンサイ しいたけ (乾) ★白桃 (缶)	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	749	33.5	20.8