

# 令和7年 11月 学校給食予定献立表(中学校)

| 日  | 曜日 | 献立名<br>◆：よくかんで食べよう                                                       | 黄の食品                                    |                                     | 赤の食品                                     |             | 緑の食品                         |                                          | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|
|    |    |                                                                          | 主にエネルギーとなる                              |                                     | 主に体の組織をつくる                               |             | 主に体の調子を整える                   |                                          |                                 |
|    |    |                                                                          | 主に炭水化物                                  | 主に脂質                                | 主にたんぱく質                                  | 主に無機質       | 緑黄色野菜                        | その他の野菜・果物類                               |                                 |
| 4  | 火  | ご飯 牛乳<br>ほっけの一夜干し焼き<br>もやしの甘酢和え<br>大根と里芋のそぼろ煮                            | 米 砂糖<br>里芋 でん粉                          | 菜種油                                 | ほっけ<br>ハム（鶏）<br>豚肉                       | 牛乳          | 人参<br>さやいんげん                 | もやし きゅうり<br>生姜 大根                        | 802                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 35.6                            |
| 5  | 水  | ご飯 牛乳<br>春巻き（2個）<br>豚キムチ<br>ラッキーわかめスープ                                   | 米 砂糖<br>春巻きの皮<br>でん粉                    | 菜種油<br>ごま油                          | 春巻きの具（豚）<br>豚肉 鶏肉<br>豆腐                  | 牛乳<br>わかめ   | ピーマン<br>人参<br>葉ねぎ            | 白菜キムチ もやし<br>玉ねぎ 筍                       | 843                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 29.1                            |
| 6  | 木  | ナン 牛乳<br>ミートソース<br>ツナとれんこんのサラダ<br>マカロニスープ みかんゼリー                         | ナン でん粉<br>マカロニ<br>じゃが芋<br>ゼリー           | 菜種油<br>ビーフルウ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>白ごま   | 鶏肉 ツナ<br>ベーコン                            | 牛乳          | 人参<br>パセリ<br>チンゲンサイ          | 玉ねぎ れんこん<br>グリーンピース<br>キャベツ 白菜<br>とうもろこし | 804                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 31.9                            |
| 7  | 金  | ご飯 牛乳<br>黒大豆のかき揚げ◆<br>ほうれん草のすりごま和え<br>豚汁                                 | 米 小麦粉<br>さつま芋<br>砂糖                     | 菜種油<br>白ごま                          | 黒大豆 ちくわ<br>豚肉 油揚げ<br>みそ                  | 牛乳          | ほうれん草<br>人参<br>葉ねぎ           | 玉ねぎ ごぼう<br>白菜 大根<br>こんにゃく                | 808                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 29.5                            |
| 10 | 月  | ひよこ豆入りカレーライス（麦ご飯）<br>牛乳<br>ハムステーキ照り焼きソース<br>海藻サラダ                        | 米 麦<br>砂糖 でん粉<br>じゃが芋                   | 菜種油<br>米粉カレールウ                      | ハム（豚・鶏）<br>鶏肉 牛肉<br>ひよこ豆                 | 牛乳<br>海藻    | 人参                           | もやし レタス<br>玉ねぎ にんにく<br>グリーンピース<br>生姜     | 808                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 31.5                            |
| 11 | 火  | ご飯 牛乳<br>鮭のチャンチャン焼き風<br>チンゲンサイのアーモンド和え<br>ばち汁 柿                          | 米 でん粉<br>砂糖<br>ばち                       | 菜種油<br>低アレルゲンマーガリン<br>アーモンド         | 鮭 みそ<br>ハム（鶏）<br>油揚げ                     | 牛乳          | ピーマン<br>チンゲンサイ<br>人参<br>葉ねぎ  | キャベツ 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>大根 干ししいたけ<br>柿     | 818                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 36.1                            |
| 12 | 水  | 五目ご飯（麦入り） 牛乳<br>メンチカツ<br>ブロッコリーのかつお和え<br>鶏団子のみそ汁                         | 米 麦<br>小麦粉 パン粉<br>砂糖                    | 菜種油                                 | メンチカツの具（豚・鶏）<br>かつお節<br>鶏団子 みそ<br>鶏肉 油揚げ | 牛乳          | ブロッコリー<br>人参<br>葉ねぎ          | キャベツ<br>玉ねぎ 白菜<br>えのきたけ<br>ごぼう 筍 こんにゃく   | 828                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 34.6                            |
| 13 | 木  | ご飯 牛乳<br>タンドリーチキン<br>ごぼうサラダ<br>野菜スープ                                     | 米 砂糖                                    | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ                   | 鶏肉<br>ツナ ベーコン                            | 牛乳<br>ヨーグルト | 人参<br>パセリ                    | ごぼう きゅうり<br>とうもろこし<br>玉ねぎ レタス<br>もやし しめじ | 800                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 30.6                            |
| 14 | 金  | ご飯 牛乳<br>かますフライ<br>ひねボン和え<br>厚揚げのうま煮                                     | 米 砂糖<br>小麦粉 パン粉                         | 菜種油                                 | かます<br>鶏肉 豚肉<br>生揚げ                      | 牛乳          | 水菜<br>人参<br>さやいんげん           | 白菜 ゆず<br>生姜 玉ねぎ<br>こんにゃく                 | 831                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 33.2                            |
| 17 | 月  | ご飯 牛乳<br>鶏肉のねぎソース（2個）<br>れんこんサラダ<br>じゃが芋のみそ汁                             | 米 砂糖<br>でん粉<br>じゃが芋                     | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ                   | 鶏肉 ちくわ<br>豆腐 みそ                          | 牛乳<br>わかめ   | 小松菜<br>人参<br>葉ねぎ             | 根深ねぎ 生姜<br>にんにく 玉ねぎ<br>れんこん<br>えのきたけ     | 800                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 33.2                            |
| 18 | 火  | 【1・2年】コッペパン りんごジャム<br>【3年】きなこパン<br>牛乳 豚肉のケチャップ炒め<br>野菜のごまドレ和え 豆乳のクリームスープ | コッペパン<br>砂糖 でん粉<br>さつま芋 米粉<br>【1・2年】ジャム | 菜種油<br>白ごま<br>ドレッシング<br>低アレルゲンマーガリン | 豚肉 ツナ<br>鶏肉 白いんげん豆<br>豆乳<br>【3年】きなこ      | 牛乳          | ピーマン<br>水菜<br>パプリカ（黄）<br>人参  | 玉ねぎ マッシュルーム<br>キャベツ もやし<br>大根 グリーンピース    | 809                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 35.7                            |
| 19 | 水  | ご飯 牛乳<br>蒸しえび焼売（2個）<br>春雨サラダ<br>麻婆大根                                     | 米 春雨<br>焼売の皮<br>砂糖 でん粉                  | 菜種油<br>ごま油                          | 焼売の具（えび・たら）<br>ハム（鶏）<br>豚肉<br>生揚げ みそ     | 牛乳          | 人参                           | きゅうり 根深ねぎ<br>大根 玉ねぎ<br>筍 生姜<br>干ししいたけ    | 813                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 29.1                            |
| 20 | 木  | 木の葉丼（麦ご飯）<br>牛乳<br>里芋のカップ焼き<br>白菜と焼き豚の和え物                                | 米 麦<br>里芋 砂糖<br>でん粉                     | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ                   | 鶏肉 みそ<br>焼き豚<br>卵 油揚げ<br>かまぼこ            | 牛乳          | 葉ねぎ<br>チンゲンサイ<br>人参<br>ほうれん草 | しめじ 白菜<br>玉ねぎ                            | 803                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 33.5                            |
| 21 | 金  | ご飯 牛乳<br>鯖のおろしソース<br>ひじきと大豆の煮物<br>芋団子汁                                   | 米 でん粉<br>砂糖 芋団子                         | 菜種油                                 | 鯖 大豆<br>油揚げ<br>鶏肉                        | 牛乳<br>ひじき   | さやいんげん<br>人参<br>葉ねぎ          | 大根 玉ねぎ<br>白菜 えのきたけ                       | 841                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 35.5                            |
| 25 | 火  | ご飯 牛乳<br>肉団子の甘酢あん<br>切干し大根のナムル<br>ワンタンスープ 杏仁ゼリー                          | 米 砂糖<br>でん粉<br>ワンタンの皮<br>ゼリー            | 菜種油<br>ごま油                          | 肉団子（豚・鶏）<br>鶏肉<br>ワンタンの具（豚）              | 牛乳          | 小松菜<br>人参<br>葉ねぎ             | 切干し大根 もやし<br>にんにく 白菜<br>玉ねぎ 筍            | 802                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 28.9                            |
| 26 | 水  | ご飯 牛乳<br>シイラのさっぱりゆずソース<br>ブロッコリーのガーリック和え<br>肉じゃが                         | 米 でん粉<br>砂糖 じゃが芋                        | 菜種油                                 | シイラ<br>ハム（豚）<br>牛肉                       | 牛乳          | ブロッコリー<br>人参                 | ゆず キャベツ<br>にんにく<br>玉ねぎ こんにゃく<br>グリーンピース  | 801                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 36.2                            |
| 27 | 木  | ご飯 牛乳<br>煮込みハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>コーンと卵のスープ                                 | 米 砂糖<br>でん粉 じゃが芋                        | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ                   | ハンバーグ（豚・鶏）<br>ツナ 卵<br>鶏肉                 | 牛乳          | 人参<br>チンゲンサイ                 | 玉ねぎ しめじ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>大根 えのきたけ    | 895                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 33.7                            |
| 28 | 金  | ご飯 牛乳<br>鶏肉の唐揚げ（2個）<br>きんぴら◆<br>高野豆腐のみそ汁                                 | 米 でん粉<br>米粉 砂糖                          | 菜種油<br>白ごま<br>ごま油                   | 鶏肉 豚肉<br>高野豆腐<br>油揚げ みそ                  | 牛乳          | 人参<br>さやいんげん<br>葉ねぎ          | 生姜 にんにく<br>ごぼう 玉ねぎ<br>白菜 生しいたけ           | 807                             |
|    |    |                                                                          |                                         |                                     |                                          |             |                              |                                          | 37.4                            |

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。  
 ※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルゲン等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。  
 ※ たつの市産(予定)・・・米・さつま芋・キャベツ・大根・白菜・レタス・れんこん