

令和7年 11月 学校給食予定献立表（中学校）

日	曜日	献立名 ◆：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 (kcal) たんぱく質 (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 ほっけの一夜干し焼き 白菜とほうれん草のかつお和え 厚揚げのカレー煮	米	菜種油	鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草	白菜	808
			砂糖 ジャガ芋	米粉カレールウ	ほっけ かつお節		人参 アスパラガス	にんにく しめじ 玉ねぎ	36.6
5	水	きな粉パン 牛乳 煮込みチキンハンバーグ キャベツのごまネーズサラダ マカロニスープ	パン	菜種油	きな粉 鶏肉	牛乳	人参	とうもろこし	863
			砂糖 マカロニ	白ごま ノンエッグマヨネーズ	ハム(豚) ハンバーグ(鶏)		パセリ	キャベツ 玉ねぎ 白菜	37.7
6	木	ご飯 牛乳 焼き鯖のおろしあんかけ もやしといんげんの和え物 ほうとう	米	菜種油	豚肉 鯖	牛乳	さやいんげん	大根 白菜	818
			砂糖 うどん でん粉		豆腐 みそ ハム(鶏)		かぼちゃ 葉ねぎ	もやし	37.8
7	金	ご飯 かむふりかけ◆ 牛乳 チキンカツ 春雨の中華和え 中華風かき玉スープ	米	菜種油	鶏肉 ハム(豚)	牛乳	チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし	834
			小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 春雨	ごま油	豚肉 卵		人参 葉ねぎ	筍 えのきたけ	39.6
10	月	ご飯 牛乳 あじの松風焼き ブロッコリーのかつお和え 牛挽肉と厚揚げのうま煮	米	菜種油	牛肉 あじ	牛乳	ブロッコリー	とうもろこし	803
			砂糖 でん粉	白ごま	生揚げ みそ かつお節		人参	玉ねぎ 大根 こんにゃく グリーンピース	39.5
11	火	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) もやしの黒ごま和え ラッキーばち汁 豆乳プリン	米	菜種油	鶏肉	牛乳	人参	生姜 にんにく	817
			ばち でん粉 砂糖 プリン	黒ごま	油揚げ		アスパラガス 葉ねぎ	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ 生しいたけ	31.2
12	水	ご飯 牛乳 肉団子のケチャップ煮 チンジャオロースー わかめスープ	米	菜種油	肉団子(豚・鶏)	牛乳	人参	もやし 筍	811
			でん粉 砂糖	ごま油	豚肉 鶏肉	わかめ	葉ねぎ ピーマン	生姜 根深ねぎ	34.8
13	木	五目ご飯(麦入り) 牛乳 米粉メンチカツ 水菜とかぶの浅漬け風 団子入りすまし汁	米 麦	菜種油	油揚げ	牛乳	水菜	筍 こんにゃく	826
			白玉団子 米粉		メンチカツの具(豚)	昆布	葉ねぎ 赤しそ	ごぼう かぶ 白菜 えのきたけ	26.1
14	金	ご飯 牛乳 ミルメーク 肉豆腐 野菜のかみかみみそ和え◆ さつま芋と玉ねぎのみそ汁	米	菜種油	牛肉 豆腐	牛乳	人参	もやし しめじ	805
			さつま芋 砂糖 ミルメーク	アーモンド	いか ちくわ 油揚げ みそ		葉ねぎ アスパラガス	玉ねぎ こんにゃく キャベツ 生姜	28.3
17	月	ご飯 牛乳 赤魚の西京焼き れんこんとひじきのサラダ 関東煮	米	菜種油	赤魚 みそ	牛乳	人参	枝豆 とうもろこし	805
			ジャガ芋 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 豚肉 生揚げ さつま揚げ	ひじき		こんにゃく 大根 れんこん	38.4
18	火	プレーンパン チョコ大豆 牛乳 えび焼売(2個) ツナと大根のサラダ 肉団子と春雨のスープ	パン	菜種油	しゅうまいの具(えび・たら)	牛乳	人参	大根 きゅうり	862
			チョコ大豆	ごま油	肉団子(豚・鶏)		葉ねぎ パセリ	玉ねぎ 筍 生しいたけ	31.9
19	水	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 オムレツ 海藻サラダ	米 麦	菜種油	牛肉 ハム(鶏)	牛乳	人参	生姜 にんにく	827
			ジャガ芋 でん粉 砂糖	米粉カレールウ	卵	海藻		玉ねぎ レタス グリーンピース きゅうり	25.7
20	木	ご飯 牛乳 鶏肉の生姜焼き きんぴらごぼう 豚肉と里芋のみそ汁 お米のババロア	米	菜種油	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	生姜 ごぼう	822
			砂糖 でん粉 里芋 ババロア		かつお節 みそ 油揚げ		パプリカ(赤) さやいんげん	玉ねぎ 根深ねぎ 生しいたけ	38.2
21	金	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ(3個) 切干し大根のナムル 麻婆豆腐	米	菜種油	鶏肉 みそ	牛乳	葉ねぎ	切干し大根 生姜	838
			でん粉 砂糖 ぎょうざの皮	ごま油	ぎょうざの具(豚) 豆腐			レタス きゅうり にんにく 玉ねぎ 筍 干しいたけ	28.5
25	火	ご飯 牛乳 鮭のレモン漬け(2個) 小松菜とえのきの煮浸し 大根と里芋のそぼろ煮	米	菜種油	鮭 油揚げ	牛乳	人参 パセリ	レモン えのきたけ	812
			砂糖 里芋 でん粉		鶏肉 かつお節		小松菜	白菜 大根 グリーンピース	32.7
26	水	木の葉丼(麦ご飯) 牛乳 里芋のミートソース焼き かぶのツナ和え	米 麦	菜種油	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ	816
			マカロニ 砂糖 里芋 でん粉		卵 油揚げ ツナ		ほうれん草	パプリカ(黄) 生しいたけ かぶ しめじ	31.3
27	木	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグきのこソース スパゲティソテー 根菜のみそ汁	米	菜種油	ハム(豚)	牛乳	ピーマン	しめじ えのきたけ	813
			砂糖 でん粉 スパゲティ さつま芋		油揚げ みそ ハンバーグ(豚・鶏・豆腐)		パプリカ(赤) 人参	マッシュルーム 大根 とうもろこし ごぼう 玉ねぎ 根深ねぎ	28.6
28	金	ご飯 味付けのり 牛乳 ココロとんカツ 白菜のゆずサラダ クリームスープ	米	菜種油	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	815
			小麦粉 ジャガ芋 パン粉 砂糖	マーガリン	豚肉	昆布 のり	パセリ	とうもろこし きゅうり 白菜 ゆず	32.7

※ 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。アレルギー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