令和8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 主にエネルギーとなる 主に炭水化物	黄の食品 主にエネルギーとなる 主に脂質	赤の食品 主に体の組織をつくる 主にたんぱく質	赤の食品 主に体の組織をつくる 主に無機質	緑の食品 主に体の調子を整える 緑黄色野菜	緑の食品 主に体の調子を整える その他の野菜・果物類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2	月	ご飯　牛乳 春雨の中華炒め ブロッコリーのガーリック和え ワンタンスープ	米　砂糖 春雨 ワンタンの皮	菜種油 白ごま ごま油	豚肉 ハム（鶏） ワンタンの具（豚）	牛乳	ピーマン　人参 ブロッコリー 葉ねぎ	生姜　筍　根深ねぎ キャベツ　にんにく 玉ねぎ　白菜 干ししいたけ	790 30.7
4	水	チキンカレーライス（麦ご飯） 牛乳 ハムステーキ照り焼きソース 茎わかめの中華サラダ◆	米　麦 砂糖　でん粉 じゃが芋	菜種油 ごま油 米粉カレールウ	ハムステーキ（鶏・豚） 鶏肉	牛乳 茎わかめ	パプリカ（黄） 人参	もやし　生姜 にんにく　玉ねぎ グリンピース	801 27.7
5	木	きなこパン　牛乳 肉団子のトマトソース ツナサラダ コンソメスープ	コッペパン じゃが芋 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	肉団子（鶏） ツナ　ベーコン きな粉	牛乳	トマト 人参 パセリ	きゅうり　キャベツ 白菜　玉ねぎ とうもろこし	803 41.2
6	金	ご飯　牛乳 鶏肉のごまみそかけ（２個） もやしとたくあんの磯香和え がんもとじゃが芋のうま煮	米　砂糖 じゃが芋	菜種油 白ごま	鶏肉　豚肉 がんもどき みそ	牛乳 のり	小松菜 人参 さやいんげん	たくあん　もやし 生姜　玉ねぎ	825 46.6
9	月	ご飯　牛乳 揚げ米粉ぎょうざ（３個） 麻婆大根 わかめスープ　おさつスティック◆	米　砂糖 ぎょうざの皮 でん粉 さつま芋	菜種油 ごま油	ぎょうざの具（豚） 豚肉　鶏肉 豆腐　みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 人参	大根　玉ねぎ　筍 生姜　白菜　根深ねぎ えのきたけ	805 28.4
10	火	ご飯　牛乳 焼き鳥風炒め 野菜とハムのごまドレ和え 豚汁	米　砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 白ごま ドレッシング	鶏肉　豚肉 ハム（鶏） 油揚げ　みそ	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	根深ねぎ　もやし 玉ねぎ　ごぼう キャベツ　えのきたけ	826 38.4
11	水	ご飯　牛乳 鰆の竜田揚げ 大豆の磯煮 芋団子汁	米　でん粉 砂糖 芋団子	菜種油	鰆　大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	さやいんげん 人参 葉ねぎ	生姜　白菜　大根 玉ねぎ	804 35.1
12	木	ご飯　牛乳 豚肉のケチャップ炒め さつま芋サラダ 白菜とベーコンのスープ	米　砂糖 でん粉 さつま芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 ハム（鶏） ベーコン	牛乳	ピーマン 人参	キャベツ　玉ねぎ きゅうり　白菜 もやし　しめじ 根深ねぎ	801 28.4
13	金	木の葉丼（麦ご飯） 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ はりはり漬け	米　麦　砂糖 小麦粉　でん粉 パン粉	菜種油	卵 カツの具（鶏・豚・大豆） かまぼこ　油揚げ	牛乳 昆布	人参 葉ねぎ	切干し大根　きゅうり 生姜　玉ねぎ キャベツ　ごぼう	827 30.3
16	月	ご飯　牛乳 鯖の香味焼き 小松菜のゆずポン酢和え 大根と里芋のそぼろ煮　りんご◆	米　砂糖 里芋 でん粉	菜種油 白ごま ごま油	鯖 ハム（豚） 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	生姜　にんにく　ゆず キャベツ　大根 こんにゃく　りんご	833 36.6
17	火	ご飯　牛乳 大学芋 バンバンジーサラダ 八宝菜	米　砂糖 さつま芋 でん粉	菜種油 ごま油 白ごま	いか　鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし　きゅうり 生姜　白菜　筍 きくらげ　玉ねぎ	811 29.6
18	水	ご飯　牛乳 鶏肉のバーベキューソース（２個） 大根とハムのサラダ コーンポタージュ	米　砂糖 でん粉　米粉 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ハム（鶏） ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	根深ねぎ　生姜　大根 にんにく　りんご とうもろこし　玉ねぎ	822 37.1
19	木	ご飯　牛乳 豚キムチ 切干し大根のナムル 鶏団子と春雨のスープ　杏仁ゼリー	米　砂糖 春雨 ゼリー	菜種油 ごま油	豚肉 鶏団子	牛乳	チンゲン菜 ピーマン 人参	白菜キムチ　もやし　玉ねぎ 筍　キャベツ　えのきたけ 切干し大根　きゅうり 根深ねぎ　にんにく	806 31.5
20	金	ご飯　牛乳 みそチキンカツ もやしのじゃこ和え ばち汁	米　砂糖 小麦粉　パン粉 ばち	菜種油 白ごま	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 葉ねぎ	もやし　玉ねぎ 大根　干ししいたけ	803 34.4
24	火	わかめご飯（麦入り）　牛乳 鮭のもみじ焼き 野菜の梅和え 厚揚げとさつま芋のみそ汁	米　麦 砂糖 さつま芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま	鮭　生揚げ ハム（豚） みそ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	大根　きゅうり　白菜 梅干し　玉ねぎ 生しいたけ	802 37.4
25	水	ご飯　牛乳 玉ねぎコロッケ 野菜のアーモンド和え ラッキーウインナーと白菜のスープ	米　砂糖 小麦粉　パン粉 じゃが芋	菜種油 アーモンド	鶏肉 ウインナー（豚）	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	キャベツ　白菜 玉ねぎ　とうもろこし	791 25.8
26	木	ご飯　牛乳 ハムとかぼちゃのマヨネーズ焼き レタスのレモンサラダ ビーフシチュー	米　砂糖 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ ビーフルウ	ハム（鶏） 牛肉	牛乳	かぼちゃ パセリ　トマト パプリカ（黄） 人参	キャベツ　きゅうり レタス　レモン 玉ねぎ　しめじ グリンピース	801 23.7
27	金	ご飯　牛乳 はたはたの唐揚げ（２個） ブロッコリーのごまネーズ和え 豚じゃが　わらび餅	米　砂糖 じゃが芋 でん粉 わらび餅	菜種油 白ごま ノンエッグマヨネーズ	はたはた 豚肉 きな粉	牛乳	ブロッコリー 人参 さやいんげん	生姜　キャベツ 玉ねぎ　こんにゃく	847 27.9
30	月	ご飯　牛乳 チキンハンバーグおろしソース もやしとハムのごま酢和え じゃが芋のみそ汁	米　砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 白ごま	ハンバーグ（鶏） ハム（豚） 豆腐　油揚げ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	大根　もやし　キャベツ 玉ねぎ　えのきたけ	791 34.7

※　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・人参ペースト