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 焼きししゃも（３本） ほうれん草の磯香和え がんもと大根のうま煮	米　砂糖	菜種油	ハム（豚） 鶏肉 がんもどき	牛乳 のり ししゃも	ほうれん草 人参 さやいんげん	もやし　生姜 大根　玉ねぎ	807 42.5
4	水	豚丼（麦ご飯） 牛乳 鶏肉のマスタード焼き（２個） たくあん和え	米　麦 砂糖	菜種油	鶏肉 豚肉	牛乳	さやいんげん 人参	キャベツ　玉ねぎ たくあん こんにゃく 根深ねぎ	808 38.3
5	木	きな粉パン　牛乳 蒸しえびしゅうまい（２個） ツナと大根のサラダ 肉団子と春雨のスープ	コッペパン 砂糖　春雨 しゅうまいの皮	菜種油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	きな粉 しゅうまいの具（えび・たら） ツナ 肉団子（豚・鶏）	牛乳	パセリ 人参 葉ねぎ	大根 きゅうり 玉ねぎ 筍　生しいたけ	864 33.6
6	金	ご飯　牛乳 ハムとポテトのマヨネーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー ビーフシチュー	米 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） ベーコン 牛肉	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー 人参　トマト	グリンピース　玉ねぎ キャベツ　とうもろこし マッシュルーム カリフラワー	815 29.0
9	月	ご飯　牛乳 あじのごまみそかけ ひねぽん和え 肉じゃが	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 白ごま	あじ みそ 鶏肉 牛肉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ　玉ねぎ もやし　ゆず えのきたけ こんにゃく	828 36.6
10	火	ご飯　牛乳 さつま芋とごぼうのかき揚げ◆ ひじきの炒め煮 豚汁	米 さつま芋 小麦粉 砂糖　里芋	菜種油	ハム（鶏） ツナ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	葉ねぎ	ごぼう　白菜 玉ねぎ　大根 とうもろこし 枝豆　しめじ	810 25.1
11	水	ご飯　牛乳 ハンバーグきのこソース ポテトサラダ ラッキーコンソメスープ	米 砂糖　でん粉 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ハンバーグ（豚・鶏） ベーコン	牛乳	人参 パセリ	しめじ　キャベツ えのきたけ　きゅうり マッシュルーム　もやし とうもろこし　玉ねぎ	830 27.9
12	木	わかめご飯（麦入り）　牛乳 いかのかりん揚げ◆ 春雨ともやしの酢の物 かき玉汁　りんごゼリー	米　麦 でん粉 砂糖　春雨 ゼリー	菜種油 ごま油	いか　卵 焼き豚 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	生姜　えのきたけ キャベツ　玉ねぎ もやし 根深ねぎ	817 37.9
13	金	ご飯　牛乳 鶏肉の生姜焼き（２個） 大根サラダ カレーうどん	米 うどん	菜種油 ドレッシング 米粉カレールウ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	生姜　大根 玉ねぎ	800 36.5
16	月	ご飯　牛乳 焼き米粉ぎょうざ（３個） ブルコギ わかめスープ	米　砂糖 ぎょうざの皮 春雨	菜種油	ぎょうざの具（豚） 豚肉　みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にら 人参	にんにく　生姜 玉ねぎ　筍 大根　白菜 根深ねぎ	806 30.3
17	火	ご飯　牛乳 チキンカツ ブロッコリーのガーリックソテー 厚揚げとさつま芋のみそ汁	米　小麦粉 パン粉 さつま芋	菜種油	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー 葉ねぎ	キャベツ　白菜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ	801 32.8
18	水	ご飯　牛乳 鰆のねぎ風味焼き 野菜の梅昆布和え 筑前煮	米　砂糖 里芋	菜種油	鰆 鶏肉	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	根深ねぎ　筍　れんこん 生姜　きゅうり　ごぼう もやし　梅干し　干ししいたけ 切り干し大根　こんにゃく	800 38.2
19	木	コッペパン　チョコ大豆　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	コッペパン マカロニ チョコ大豆	白ごま ノンエッグマヨネーズ	ハンバーグ（鶏） ハム（豚） 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 白菜	812 45.5
20	金	ご飯　牛乳 鮭のもみじ焼き 白菜のゆず香和え のっぺい汁　みかん	米 砂糖 里芋 でん粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鮭 ハム（鶏） 豚肉	牛乳	人参 小松菜	白菜　しめじ ゆず　根深ねぎ 大根　みかん ごぼう	802 38.5
24	火	ご飯　牛乳 里芋コロッケ ブロッコリーのアーモンドサラダ 白菜のクリーム煮	米　米粉 里芋　小麦粉 砂糖　パン粉 じゃが芋	菜種油 アーモンド バター	鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ　玉ねぎ パプリカ（黄） レモン　しめじ 白菜	813 25.3
25	水	ご飯　牛乳 鯖のおろしソース きんぴらごぼう 高野豆腐のみそ汁　ゆずゼリー	米　ゼリー 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油	鯖 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	パプリカ（赤） さやいんげん 人参 葉ねぎ	大根　ごぼう 玉ねぎ 干ししいたけ	810 33.8
26	木	ご飯　牛乳 鶏肉のから揚げ（２個） 焼きそば 中華スープ	米 でん粉 米粉 中華めん	菜種油	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 青のり	パプリカ（赤） にら チンゲンサイ 人参	生姜　白菜 キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ	803 34.0
27	金	チキンカレーライス（麦ご飯） 牛乳 肉団子のケチャップソース 海藻サラダ	米　麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 米粉カレールウ	肉団子（豚・鶏） 鶏肉	牛乳 海藻	人参	キャベツ　生姜 レタス　玉ねぎ きゅうり　にんにく グリンピース	800 26.4
30	月	ご飯　牛乳 エビマヨ ほうれん草のナムル 八宝菜	米 小麦粉 砂糖 でん粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	えび 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	もやし　玉ねぎ にんにく　筍 生姜　キャベツ 白菜　きくらげ	805 29.4

※　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・じゃが芋・キャベツ・大根・人参・白菜・レタス・れんこん