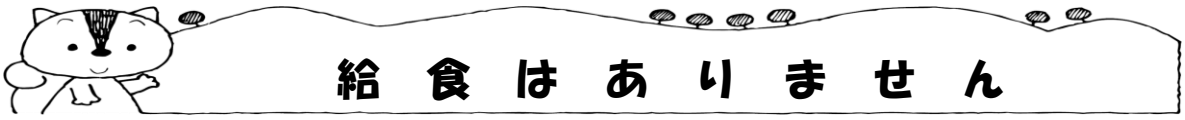
令和 8年 11月 学校給食予定献立表（中学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ★:防災献立　◆: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 ★◆さつま芋と大豆のきなこあえ ◆れんこんのきんぴら 八宝菜	ご飯 さつま芋 でん粉 砂糖 グラニュー糖	菜種油 ごま油 ごま	大豆 きな粉 牛肉 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	れんこん こんにゃく 白菜 玉ねぎ 竹の子 干ししいたけ 生姜 にんにく	785 23.3
4	水	ご飯 牛乳 里芋コロッケ 白菜のツナごまあえ 豚汁	ご飯 里芋 パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ かぼちゃ	白菜 もやし 大根 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	805 29.4
5	木	パン 牛乳 肉団子の甘酢炒め ビーフンサラダ 中華スープ さつまポテト	パン 砂糖 でん粉 さつま芋 ビーフン	菜種油 マヨネーズ ごま油	チキンハム 鶏肉 豚肉	牛乳	青ピーマン 人参 にら	玉ねぎ 白菜 きくらげ きゅうり えのきたけ もやし 干ししいたけ	800 27.3
6	金	◆秋のコン根カレーライス 牛乳 焼き米粉シューマイ(3個) ◆糸こんサラダ	ご飯 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ れんこん 大根 まいたけ にんにく 生姜 いとこんにゃく きゅうり キャベツ	802 24.8
9	月	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 大根のナムル キムチチゲ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋 水あめ	ごま ごま油	鶏肉 豆腐 焼き豚 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜 にら	にんにく 大根 白菜キムチ 玉ねぎ もやし 白ねぎ	812 31.5
10	火	ご飯 牛乳 ◆子持ちししゃもの甘だれ(2個) 黒豆ポテトサラダ 木の葉丼の具(セルフ)	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	菜種油 マヨネーズ	黒豆 ツナ かまぼこ 鶏肉 卵	牛乳 子持ちししゃも	人参 葉ねぎ	きゅうり 玉ねぎ 干ししいたけ	816 32.8
11	水	ご飯 牛乳 鮭メンチカツ タルタルソース コールスローサラダ 白菜スープ	ご飯 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉 パン粉	菜種油 タルタルソース	さけ たら ポークウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参 葉ねぎ さやいんげん	キャベツ コーン 白菜 玉ねぎ 生しいたけ	792 22.9
12	木	パン 牛乳 りんごジャム なすのミートソースあえ 塩こうじポトフ ★まぜまぜゼリー	パン 砂糖 じゃが芋	菜種油	豚肉 おから 大豆 ウインナー	牛乳	人参 チンゲン菜	なす 大根 キャベツ 玉ねぎ みかん 桃 梨 りんご	802 27.3
13	金	手巻き寿司(すし飯 手巻きのり 豚肉のしぐれ煮 ◆たくあんとキャベツのツナマヨあえ) むさし汁 牛乳	ご飯 砂糖 そうめんバチ 里芋	菜種油 マヨネーズ	豚肉 ツナ 竹輪 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 葉ねぎ さやいんげん	ごぼう 生姜 たくあん キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく 生しいたけ	784 28.3
16	月	ご飯 牛乳 厚揚げの甘辛炒め ★◆切干大根のサラダ さつま芋のみそ汁	ご飯 砂糖 でん粉 さつま芋	菜種油 ごま油	厚揚げ 豚肉 ツナ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	小松菜 人参 葉ねぎ	切干大根 キャベツ コーン 大根 ごぼう えのきたけ	796 27.8
17	火	ご飯 牛乳 ◆いかのから揚げ ◆じゃが芋と昆布の煮物 大根と白菜のそぼろ汁 みかん	ご飯 でん粉 じゃが芋 砂糖	菜種油	いか 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 葉ねぎ さやいんげん	生姜 大根 白菜 えのきたけ みかん	813 31.7
18	水	ご飯 牛乳 鶏肉の生姜焼き 里芋とおからのサラダ どさんこ汁	ご飯 里芋 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 菜種油 バター	鶏肉 おから チキンハム 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	生姜 玉ねぎ コーン キャベツ もやし にんにく	813 31.3
19	木	ミニパン 牛乳 ハンバーグ きのこソース ブロッコリーのレモンサラダ 白ねぎポタージュ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋	菜種油	鶏肉 豚肉 チキンハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	えのきたけ しめじ キャベツ コーン レモン 白ねぎ 玉ねぎ	802 31.4
20	金	ご飯 牛乳 はんぺんの磯辺揚げ 大根サラダ じゃが芋とがんものうま煮	ご飯 小麦粉 じゃが芋 砂糖 甘ざけ	菜種油 ごま油	はんぺん ツナ 鶏肉 がんもどき	牛乳 青のり	人参 小松菜	大根 きゅうり 玉ねぎ 糸こんにゃく	810 29.6
24	火								
25	水								
26	木								
27	金	ご飯 牛乳 スタミナ納豆 かぼちゃとさつま芋のサラダ けんちん汁	ご飯 砂糖 さつま芋 里芋	菜種油 マヨネーズ	納豆 豚肉 チキンハム 豆腐 油揚げ	牛乳	にら 人参 かぼちゃ 枝豆 葉ねぎ	にんにく 生姜 大根 ごぼう しめじ こんにゃく	790 26.8
30	月	ご飯 牛乳 ◆かつおのカレー揚げ 大根と豚肉の煮物 のっぺい汁	ご飯 でん粉 砂糖 里芋	菜種油	かつお 豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 人参 葉ねぎ	生姜 大根 かぶ ごぼう しめじ こんにゃく	790 33.8