





令和 7 年 11 月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 物質の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
4	火	ご飯 牛乳 ◆焼き子持ちししゃも(2個) じゃが芋の白ごまサラダ 鶏だんご汁	ごはん じゃがいも ごま マヨネーズ さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ししゃも チキンハム とりにく とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	765 29.9
5	水	ご飯 牛乳 さつま芋コロケ にんじんしりしり おでん	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ さつまあげ がんもどき	にんじん だいこん こんにゃく こまつな しょうが	811 26.0
6	木	パン 牛乳 厚揚げのチリソース コールスローサラダ 秋の豆乳クリームシチュー	パン さとう あぶら でんぱん さつまいも さといも こめこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム とりにく とうにゅう	にんじん ごぼう チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ マッシュルーム	799 28.8
7	金	ご飯 牛乳 ビビンバ ナムル キムチスープ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ なら あかパプリカ しょうが にんにく ほうれんそう もやし はくさいキムチ ねぎ えのきたけ にんじん	761 32.1
10	月	ご飯 牛乳 ユーリンチー 春雨サラダ 中華コーンスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ベーコン	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン もやし たまねぎ ねぎ	778 29.9
11	火	ご飯 牛乳 厚揚げとじゃが芋のマヨみそ炒め ◆ひね鶏のボン酢あえ けんちん汁	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ベーコン みそ とりにく とうふ ぶたにく	たまねぎ ブロッコリー きゅうり もやし にんじん ゆず だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	761 26.5
12	水	ご飯 牛乳 かますの甘酢ソース ★◆切干大根のサラダ ◆根菜のみそ汁	ごはん でんぱん あぶら さとう マヨネーズ さといも さつまいも	ぎゅうにゅう かます チキンハム あぶらあげ みそ	しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん コーン ごぼう えのきたけ たまねぎ ねぎ	777 25.2
13	木	パン 牛乳 照り焼きチキン ツナサラダ ポトフ	パン さとう でんぱん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チキンウインナー	こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	814 35.5
14	金	秋野菜のカレーライス 牛乳 ほうれん草のソテー ★フルーツヨーグルト	ごはん あぶら さつまいも さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが ほうれんそう もやし コーン みかん もも	767 21.3
17	月	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 チンゲン菜の中華あえ ビーフンスープ	ごはん さとう でんぱん あぶら ごまあぶら ビーフン じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ あかみそ ツナ とりにく あぶらあげ	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく なら チンゲンサイ にんじん きゅうり ねぎ	760 29.9
18	火	ご飯 牛乳 和風玉ねぎハンバーグ もやしのかつおあえ すまし汁	ごはん あぶら でんぱん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんにく もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	777 28.6
19	水	ご飯 牛乳 シイラの香味焼き ◆ごぼうのごまネーズ 肉じゃが	ごはん さとう でんぱん ごま マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう シイラ ひじき ぶたにく さつまあげ	しろねぎ しょうが ごぼう コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ いとこんにゃく さやいんげん	792 32.5
20	木	パン 牛乳 きのこのミートソース ◆昆布サラダ コンソメスープ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム こんぶ かつおぶし とりにく	たまねぎ なましいたけ しめじ パセリ トマト きゅうり キャベツ にんじん こまつな コーン	761 31.5
21	金	ご飯 牛乳 ◆あまからチキン ブロッコリーのごまあえ 豆腐のみそ汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ブロッコリー もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	762 33.3
25	火	<div><div>給食はありません</div></div>				
26	水					
27	木					
28	金	ごはん ぎゅうにゅう 鶏肉とさつま芋のあまから炒め ★ひじきサラダ 豚汁	ごはん でんぱん さとう さつまいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	800 31.1