



令和7年 11月献立表

中村中学校

実施日		献立名		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		17歳以下 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
3	月	月初めのカレーの日		文化の日										
4	火	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー	鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマト缶 こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン くだもの	米 薄力粉 上白糖	米ぬか油 有塩バター	860	12.7	29.5	2.3		
		にんじんドレッシングサラダ くだもの	練馬キャベツメニュー											
5	水	ご飯 牛乳 練馬キャベツたっぷりミートローフ マスタードサラダ(練馬キャベツ) ジュリエンスープ (練馬キャベツ)	豚肉 卵 ベーコン 鶏もも	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん	キャベツ (地場) スイートコーン グリーンピース きゅうり スイートコーン たまねぎ	米 パン粉 はちみつ	米ぬか油	745	15.7	30.1	3.3		
6	木	栗ご飯 牛乳 根菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそがけ	鶏肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	乾しいたけ だいこん キャベツ 緑豆もやし	米 もち米 上白糖 ごんにゃく じゃがいも 三温糖	むき栗 炒りごま 米ぬか油 ごま油	731	15.1	29.2	2.7		
7	金	麦ご飯 牛乳 たらもの西京焼き 豚肉と切干大根の炒め煮 さつま汁	たら 米みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく 切干しいたけ だいこん えのき ねぎ	米 おおむぎ 三温糖 上白糖 さつまいも	米ぬか油 炒りごま	745	18.8	22.2	2.9		
10	月	回鍋肉丼 牛乳 大豆もやしのナムル 抹茶豆腐ぶりん	豚肉 米みそ 豆乳	飲用牛乳 パルアガー	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ キャベツ 大豆もやし	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 炒りごま	769	15.3	25.6	2.4		
11	火	期末考査												
12	水	期末考査												
13	木	ごま味噌ラーメン 牛乳 大学芋	豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ 緑豆もやし スイートコーン	むし中華め さつまいも 上白糖 水あめ	米ぬか油 練りごま すりごま ごま油 揚げ油	829	13.2	30.5	3.0		
14	金	麦ご飯 牛乳 鶏のバーベキューソースかけ 小松菜のごま和え 生揚げの中華スープ	鶏肉 油揚げ 生揚げ	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ りんご 緑豆もやし はくさい	米 おおむぎ 上白糖 三温糖	炒りごま すりごま 米ぬか油 ごま油	767	17.7	32.7	2.7		
17	月	塩豚チャーハン 牛乳 小松菜とひじきのナムル 手作り肉団子入りスープ	豚肉 卵 鶏肉	飲用牛乳 ひじき	青ピーマン こまつな にんじん	乾しいたけ ねぎ キャベツ にんにく しょうが はくさい きくらげ	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ	ごま油 米ぬか油 炒りごま	756	15.0	33.9	2.6		
18	火	きなこトースト 牛乳 りんごドレッシングサラダ 鶏肉とさつま芋のクリーム煮	きな粉 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	こまつな にんじん	キャベツ スイートコーン たまねぎ りんご ぶなしめじ マッシュルーム	食パン 三温糖 さつまいも 薄力粉	マーガリン 米ぬか油 有塩バター	811	14.1	42.3	3.5		
19	水	かてめし 牛乳 焼きししゃも かみかみサラダ すまし汁	油揚げ 凍り豆腐 さきいか 絹ごし豆腐 鶏肉 かまぼこ	刻み昆布 飲用牛乳	にんじん さやいんげん だいこん 糸みつば	ごぼう だいこん きゅうり 干しいたけ	米 おおむぎ 三温糖	米ぬか油	737	18.8	32.1	4.1		
20	木	ジャンバラヤ 牛乳 イタリアンスープ 手作り焼きりんご (シナモン味)	鶏肉 卵 ウインナー ベーコン 黄だいず	飲用牛乳	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン サンふりりんご	米 おおむぎ パン粉 グラニュー糖	マーガリン (乳不使用) 米ぬか油	789	14.0	33.4	2.9		
21	金	ご飯 牛乳 鶏肉とコーンのあけ煮 かきたま汁	鶏肉 木綿豆腐 卵	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ スイートコーン えのき ねぎ	米 でん粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 米ぬか油	844	14.5	29.9	2.5		
24	月	振替休日												
25	火	麦ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 大根サラダ ちゃんご風汁	いわし まぐろ類缶 豚肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん しょうが ごぼう ぶなしめじ はくさい ねぎ	米 おおむぎ でん粉 上白糖 三温糖	揚げ油 米ぬか油 炒りごま	798	15.5	31.6	2.7		
26	水	高菜飯 牛乳 中華風たまご焼き甘酢あん きくらげ入りスープ	豚肉 卵	飲用牛乳	たかな漬 にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ 切干しいたけ にんにく スイートコーン きくらげ えのき はくさい	米 おおむぎ 上白糖 でん粉	ごま油 米ぬか油	757	16.9	33.1	3.3		
27	木	まいたけご飯 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 もやしのごま酢和え	鶏肉 油揚げ 豚肉 凍り豆腐	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	まいたけ たまねぎ 緑豆もやし	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 炒りごま	749	16.4	28.7	3.4		
28	金	シナモントースト 牛乳 マセドアンサラダ チキンピーンズ	鶏肉 黄だいず ウインナー	飲用牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレー パセリ	だいこん きゅうり スイートコーン にんにく たまねぎ	食パン グラニュー糖 さつまいも 三温糖 じゃがいも	マーガリン 米ぬか油	758	15.5	41.4	3.7		

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	778	15.5	31.7	3.0	366	106	3.0	257	0.34	0.50	19	6.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

くだものはみかんを予定しています。