

令和7年



11月献立表



開進第二中学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日 曜	★アレルギー対応メニュー、食材	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
3 月	文化の日					
4 火	★ツナチーズトースト ★牛乳 ★きのこのチャウダー 玉ねぎドレッシングサラダ	まぐろ ★チーズ ★牛乳 とり肉 ★ク リーム	★胚芽パン マヨネーズ（エッグフ リー）米油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 砂糖	レモン たまねぎ パセリ粉 にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ 赤 ピーマン 小松菜 コーン にんにく	706	16.5
5 水	★回鍋肉丼 ★牛乳 ★春雨サラダ ★スイートポテト	豚肉 ★牛乳 ★卵 ★クリーム	米 大麦 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉 春 雨 ★白すりごま さつま芋 ★バター	生姜 にんにく キャベツ(地場) ピー マン にんじん ねぎ もやし きゅうり	820	13.8
6 木	麦ごはん ★牛乳 だいごんと油揚げ のみそ汁 ★ごぼうの柳川焼き ★青菜とえのきのあえ物	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ★卵	米 大麦 米油 砂糖 ★ごま油 ★白ごま	たまねぎ 大根 ねぎ ごぼう にんじん あさつき もやし 小松菜 えのきたけ にんにく	708	16.7
7 金	麦ごはん ★牛乳 ★白雪汁 かつおのさいころ揚げ 白菜のゆずみそ和え	★牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ かつお みそ	米 大麦 米油 片栗粉 ★ごま油 小麦粉 砂糖	にんじん なめこ えのきたけ 小松菜 ねぎ 大根 生姜 トマトピューレ 白菜 ゆず	773	18.8
10 月	麦ごはん ★牛乳 はたけ汁 鮭のオニオンソース ★磯香和え	★牛乳 油揚げ みそ 鮭 のり	米 大麦 じゃが芋 片栗粉 米油 砂糖 ★ ごま油	たまねぎ にんじん しめじ 小松菜 ね ぎ パセリ粉 もやし 大根	765	17.4
11 火	★バターライス ★牛乳 ★ポークストロガノフ マカロニサラダ	★牛乳 豚肉 ★クリーム	米 大麦 ★バター 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 マカロニ	たまねぎ パセリ粉 にんにく 生姜 に んじん セロリー トマト缶 トマト ピューレ きゅうり コーン	778	12.7
12 水	期末考査2日目 給食なし					
13 木	期末考査3日目 給食なし					
14 金	期末考査4日目 給食なし					
17 月	★さつまいもごはん ★牛乳 ★むらくも汁 ★ししゃものカ レー揚げ★野菜のツナ和え	★牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 ★卵 ★ししゃも まぐろ	米 さつま芋 ★黒ごま 片栗粉 米油 砂 糖 ★ごま油	干しいたけ ねぎ 小松菜 きゅうり にんじん キャベツ	760	16.9
18 火	カレーうどん ★牛乳 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら	豚肉 かまぼこ 油揚げ ★牛乳 竹輪 青 のり	うどん 米油 米粉 片栗粉 小麦粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 かぼちゃ	738	16.0
19 水	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 ★青菜とにんじんのナムル ★くだもの(りんご1/6)	豚ひき肉 豆腐 みそ ★牛乳	米 大麦 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉 ★ 白すりごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし ★りん ご	772	16.1
20 木	発芽玄米入りごはん ★牛乳 豚汁 鶏肉の一味焼き 野菜の梅あえ	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	米 発芽玄米 米油 こんにやく	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 生姜 にん にく 小松菜 白菜 もやし 梅干し	713	18.5
21 金	麦ごはん ★牛乳 ★のつぺい汁 鯖のみそ煮 ★キャベツと青菜のおかかあえ	★牛乳 とり肉 油揚げ さば みそ かつ お節	米 大麦 ★里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉 砂糖 ★ごま油	にんじん 大根 ねぎ 生姜 キャベツ 小 松菜 きゅうり	771	18.1
24 月	振替休日					
25 火	★黒砂糖パン ★牛乳 ★キッシュ 風オムレツ ★白いんげん豆のブ ラウンシチュー	★牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 ★卵 ★ チーズ ★クリーム 豚肉 いんげん豆	★黒砂糖パン 米油 じゃが芋 ★バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 セロ リー マッシュルーム トマトピューレ	768	16.7
26 水	キムチチャーハン ★牛乳 ワントンスープ ★じゃがいもの揚げチヂミ	豚肉 ★牛乳 ★卵	米 大麦 米油 ウェーブワンタン じゃ が芋 上新粉 砂糖 ★ごま油 ★白すり ごま	にんじん キムチ(アレルギー不使用) ピーマン にんにく 生姜 白菜 もやし ねぎ にら たまねぎ ごねぎ	700	13.4
27 木	麦ごはん ★牛乳 わかめと豆腐のみそ汁 アジフライ ★野菜のごまあえ	★牛乳 豆腐 わかめ みそ あじ	米 大麦 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 ★白 すりごま ★白ごま(ねり)	たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん	743	17.6
28 金	菜飯 ★牛乳 すき焼き風肉豆腐 ★みそドレサラダ	★牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ	米 大麦 米油 しらたき 砂糖 ★ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 え のきたけ 干しいたけ にんじん 春菊 きゅうり キャベツ もやし	731	16.3

※ 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15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	750	16.4	31.1	3.2	372	107	3.0	303	0.48	0.59	31	6.1
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