

令和7年

11月献立表

北町中学校

実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 勘 ぎ				栄 養 量
		おもちに体の組織をつくる	おもちに体の調子を整える	おもちにエネルギーとなる	おもちにエネルギーとなる	
日		1群	2群	3群	4群	5群
4 火	炊用牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 のつっぺ汁 (惣料理科・新沼様) 焼きりんご	豚ひき肉 高野豆腐 竹輪 油揚げ	牛乳	にんじん	生妻 グリンピース 大根 ごぼう 干しいたけ りんご	米 大麦 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉 グラニュー糖
5 水	炊用牛乳 麦ご飯 キャベツ入りメンチカツ さつまいもと豆のサラダ えのきとわかめのみそ汁	とり肉 水 いんげん豆 まぐろ缶 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	トマトピューレ	たまねぎ キャベツ たけのこ えのきだけ ねぎ	米 大麦 パン粉 米粉 砂糖 さつまいも
6 木	炊用牛乳 麦ご飯 餅の韓国焼 餅の干し大根のゆめ煮 餅汁	さば 油揚げ さつまいも 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	にんにく 生妻 ねぎ 切干大根 ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋
7 金	炊用牛乳 カレー南蛮 ひと響きゅうり みそポテト	とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生妻 たけのこ たまねぎ ねぎ きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米粉
10 月	炊用牛乳 あぶたま料理 野菜の日断ち うすくず汁	竹輪 油揚げ 卵 とり肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ 大根 ねぎ えのきだけ しめじ	米 大麦 砂糖 里芋 でん粉
11 火	炊用牛乳 きびご飯 炊火味噌 里いもと豚肉の角煮 野菜の梅和え	大豆 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう 生妻 たけのこ 大根 白菜 ちやし 梅干し	米 きび 砂糖 里芋 片栗粉
12 水	炊用牛乳 ポパイピラフ カラフルピクルス イタリアンポテトスープ	とり肉 レンズ豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ コーン 大根 きゅうり キャベツ マッシュルーム グリンピース	米 大麦 砂糖 じゃが芋 パン粉
13 木	炊用牛乳 たっぷり野菜の豆乳タンメン じゃがいもの中重ゆめ ぶどうゼリー	とり肉 うすら卵 豆腐 厚揚げ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜 ピーマン	生妻 たけのこ しめじ キャベツ ちやし にんにく ぶどうジュース	中華めん じゃが芋 砂糖
14 金	炊用牛乳 豚バラ高菜ご飯 ししゃもの胃のり焼き じゃが芋の味噌汁 くだもの	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 胃のり わかめ	にんじん 高菜漬	大根 ねぎ みかん	米 大麦 じゃが芋
17 月	炊用牛乳 小松菜とじゃこの漬けご飯 芋煮 (山形県) 辛子和え	豚肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん 菜の花	ねぎ 大根 まいたけ ちやし	米 大麦 里芋 こんにゃく 砂糖
18 火	炊用牛乳 麦ご飯 魚の南蛮焼き キャベツとちくわの炒め物 せんい汁 (胃腸科)	鶏さむらい みそ 竹輪 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生妻 キャベツ ちやし 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 南蛮せしめい
19 水	炊用牛乳 チキンカレーライス マゼランサラダ 抹茶豆乳プリン	とり肉 レンズ豆 セラチン 豆腐	牛乳 寒天	にんじん	生妻 にんにく たまねぎ 大根 きゅうり コーン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 はちみつ
20 木	炊用牛乳 アップルチーズトースト マカロニソテー (トマト味) 豆乳コーンスープ	とり肉 豆腐	クリームチーズ 牛乳	小松菜 トマトピューレ にんじん	レモン りんご にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	食パン はちみつ グラニュー糖 マカロニ じゃが芋
21 金	炊用牛乳 豚キムチ丼 いも汁 味噌和え	豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐 水	牛乳	にんじん 小松菜	生妻 にんにく たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ 牛ムチ(卵不使用) ごぼう 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋
25 火	炊用牛乳 五穀ご飯 真珠団子 (おろしだれ) 白菜と春雨のスープ	小豆 豚ひき肉 豆腐 鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 生妻 干しいたけ 大根 白菜	米 大麦 じゃが芋 もち米 片栗粉 春雨
26 水	炊用牛乳 麦ご飯 厚揚げ卵 ひじきと枝豆の炒り煮 南瓜の味噌汁	卵 油揚げ とり肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖
27 木	炊用牛乳 麦ご飯 魚のちみじおろし揚げ 蒟蒻と人参のこまそがらめ けんちん汁	さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉
28 金	炊用牛乳 塩コーンライス 豆腐のミートグラタン ポークスーパ	豆腐 とり肉 レンズ豆 高野豆腐 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 米粉 砂糖 マーガリン 米ぬか油

※ 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18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	732	16.3	28.5	2.8	368	110	3.0	266	0.31	0.47	18	7.3