

令和7年

11月献立表

北町中学校

実施日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			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		1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	水分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4	火	飲用牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 のつべい汁 (郷土料理・新潟県) 焼きりんご	豚ひき肉 高野豆腐 竹輪 油揚げ	牛乳	にんじん	生薑 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	米ぬか油 バター	760	15.0	30.6	2.6
5	水	飲用牛乳 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 ねぎ	米 大麦 パン粉 米粉 砂糖 さつま芋	油 米ぬか油	347	16.2	28.5	2.8
6	木	飲用牛乳 麦ご飯 鯖の韓国風焼 切り干し大根の炒め煮 豚汁	さば 油揚げ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	にんにく 生薑 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	白ごま ごま油 米ぬか油	851	17.2	33.8	2.7
7	金	飲用牛乳 カレー南蛮 ひと塩きゅうり 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	生薑 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	米ぬか油 油	706	15.2	27.5	2.9
10	月	飲用牛乳 あぶたま丼 野菜の日替あえ 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 しょうめい	米 大麦 砂糖 里芋 でん粉	白ごま 米ぬか油	776	16.9	26.6	2.9
11	火	飲用牛乳 きびご飯 鉄火味噌 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 生薑 たけのこ 大根 白菜 もやし 梅干し	米 きび 砂糖 里芋 片栗粉	米ぬか油 ごま油	726	15.0	26.5	2.8
12	水	飲用牛乳 ボパイピラフ 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	マーガリン 米ぬか油	655	18.2	25.4	2.5
13	木	飲用牛乳 たっぷり野菜の豆乳タンメン じゃがいもの中華炒め ぶどうゼリー	とり肉 うずら卵 豆乳 厚揚げ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜 ピーマン	生薑 たけのこ しょうめい キャベツ もやし にんにく ぶどうジュース	中華めん じゃが芋 砂糖	ごま油 米ぬか油	742	16.3	30.6	2.8
14	金	飲用牛乳 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	米ぬか油	664	15.4	29.8	3.1
17	月	飲用牛乳 小松菜とじゃこの混ぜご飯 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 鶏ねぎ	ねぎ 大根 まいたけ もやし	米 大麦 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま油 白ごま	651	17.5	27.9	2.4
18	火	飲用牛乳 麦ご飯 魚の南部焼き キャベツとちくわの炒め物 せんべい汁 (青森県)	銀さくら みそ 竹輪 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生薑 キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 南部せんべい	白すりごま 白ごま 白ごま(ねり) 米ぬか油	691	18.2	23.6	2.9
19	水	飲用牛乳 チキンカレーライス マセドアンサラダ 抹茶豆乳プリン	とり肉 レンズ豆 ゼラチン 豆乳	牛乳 寒天	にんじん	生薑 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	米ぬか油	825	12.1	24.9	2.9
20	木	飲用牛乳 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 豆乳	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 りんご缶 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	米ぬか油	713	16.9	32.8	2.8
21	金	飲用牛乳 豚キムチ丼 いも汁 華風和え	豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐 水	牛乳	にんじん 小松菜	生薑 にんにく たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ キムチ(7%不使用) ごぼう 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	759	15.5	30.9	3.1
25	火	飲用牛乳 五穀ご飯 真珠団子 (おろしダレ) 白菜と春雨のスープ	小豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 生薑 干しいたけ 大根 白菜	米 大麦 あわ きび もち米 片栗粉 春雨	ごま油	717	16.6	26.1	2.8
26	水	飲用牛乳 麦ご飯 厚焼き卵 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 かぼちゃ 小松菜	枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米ぬか油	688	16.7	28.4	2.5
27	木	飲用牛乳 麦ご飯 魚のもみじおろしかけ 鶏と人参のごまみそがらめ 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 しょうめい ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	白すりごま ごま油	745	17.9	29.2	2.2
28	金	飲用牛乳 塩コーンライス 豆腐のミートグラタン ポークスープ	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	655	17.9	29.3	2.8

※ 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