# 令和8年　11月献立表

北町中学校

| 実施日 | | | 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 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 日 | 曜 | 献立名 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | (kcal) | (%) | (%) | (g) |
| 2 | 月 | 飲用牛乳 エビチリ豆腐丼<br>小松菜としらす干しのソテー<br>杏仁フルーツ | えび 豆腐 豆乳 | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>寒天 | にんじん 小松菜 | 生姜 にんにく ねぎ<br>グリンピース<br>みかん缶<br>パインアップル缶 | 米 砂糖 片栗粉 | 米ぬか油 ごま油 | 709 | 17.6 | 22.3 | 2.7 |
| 4 | 水 | 飲用牛乳<br>たっぷり野菜の豆乳タンメン<br>じゃがいもの中華炒め<br>ぶどうゼリー | とり肉 うずら卵 豆乳<br>厚揚げ | 牛乳 アガー | にんじん 小松菜<br>ピーマン | 生姜 たけのこ しめじ<br>キャベツ もやし<br>にんにく<br>ぶどうジュース | 中華めん じゃが芋<br>砂糖 | ごま油 米ぬか油 | 745 | 16.2 | 30.4 | 2.7 |
| 5 | 木 | 飲用牛乳 麦ご飯<br>鶏肉のみそ漬け焼　枝豆サラダ<br>うすくず汁 | とり肉 みそ まぐろ缶<br>竹輪 油揚げ | 牛乳 | にんじん　小松菜 | 生姜 にんにく<br>キャベツ 枝豆 コーン<br>たまねぎ 大根 ごぼう<br>干ししいたけ | 米 大麦 砂糖 里芋<br>こんにゃく 片栗粉 | 米ぬか油 | 790 | 17.4 | 31.0 | 2.8 |
| 6 | 金 | 飲用牛乳<br>高野豆腐のそぼろ丼<br>のっぺい汁**（郷土料理・新潟県）**<br>焼きりんご | とり肉 高野豆腐 竹輪<br>油揚げ | 牛乳 | にんじん | 生姜 グリンピース<br>大根 ごぼう りんご | 米 大麦 砂糖 里芋<br>こんにゃく 片栗粉<br>グラニュー糖 | 米ぬか油 バター | 769 | 14.8 | 29.1 | 2.7 |
| 9 | 月 | 飲用牛乳<br>小松菜とじゃこの混ぜご飯<br>芋煮**（郷土料理・山形県）** 辛子和え | 豚肉 油揚げ | しらす干し 牛乳 | 小松菜 にんじん<br>葉ねぎ | ねぎ 大根 まいたけ<br>もやし | 米 大麦 里芋<br>こんにゃく 砂糖 | ごま油 白ごま | 705 | 17.9 | 29.9 | 2.4 |
| 10 | 火 | 飲用牛乳　キャロットライス<br>タンドリーチキン<br>粒マスタードサラダ<br>ABCスープ | とり肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん<br>トマトピューレ<br>小松菜 | たまねぎ にんにく<br>生姜 セロリー<br>キャベツ きゅうり<br>コーン | 米 砂糖 じゃが芋<br>マカロニ | バター 米ぬか油 | 772 | 155.0 | 31.0 | 2.6 |
| 11 | 水 | 飲用牛乳　ポパイピラフ<br>カラフルピクルス<br>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<br>赤ピーマン | たまねぎ コーン 大根<br>きゅうり キャベツ<br>マッシュルーム<br>グリンピース | 米 大麦 砂糖<br>じゃが芋 パン粉 | バター 米ぬか油 | 707 | 16.6 | 30.8 | 2.6 |
| 12 | 木 | 飲用牛乳　カレー南蛮<br>ひと塩きゅうり<br>みそポテト**（郷土料理・埼玉県）** | とり肉 かまぼこ<br>油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 生姜 たけのこ<br>たまねぎ ねぎ<br>きゅうり | うどん 砂糖 片栗粉<br>じゃが芋 米粉 | 米ぬか油 油 | 722 | 15.0 | 28.8 | 2.7 |
| 13 | 金 | 飲用牛乳　麦ご飯 鯖の韓国風焼<br>切り干し大根の炒め煮<br>豚汁 | さば 油揚げ<br>さつま揚げ 豚肉 豆腐<br>みそ | 牛乳 | にんじん | にんにく 生姜 ねぎ<br>切干大根 ごぼう 大根 | 米 大麦 砂糖<br>こんにゃく じゃが芋 | 白ごま ごま油<br>米ぬか油 | 857 | 17.2 | 33.1 | 2.7 |
| 16 | 月 | 飲用牛乳　五穀ご飯<br>真珠団子（おろしダレ）<br>白菜と春雨のスープ | 小豆 とり肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | ねぎ 生姜 大根 白菜 | 米 大麦 あわ きび<br>もち米 片栗粉 春雨 | ごま油 | 719 | 16.6 | 26.2 | 2.5 |
| 17 | 火 | 飲用牛乳 麦ご飯<br>魚の南部焼き<br>キャベツとちくわの炒め物<br>せんべい汁**(郷土料理・青森県)** | 銀さわら みそ 竹輪<br>とり肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 生姜 キャベツ もやし<br>大根 白菜 ねぎ | 米 大麦 砂糖<br>南部せんべい | 白すりごま 白ごま<br>白ごま(ねり)<br>米ぬか油 | 725 | 17.4 | 23.6 | 2.6 |
| 18 | 水 | 飲用牛乳　親子丼　ひじきの炒め煮<br>大根のあったか汁 | とり肉 卵 いんげん豆<br>油揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん 小松菜 | たまねぎ<br>グリンピース<br>れんこん 大根 しめじ<br>ねぎ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 米ぬか油 ごま油 | 786 | 15.8 | 28.3 | 2.7 |
| 19 | 木 | 飲用牛乳 ぶどうパン<br>肉団子のトマト煮込み<br>カラフルサラダ | とり肉 大豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん トマト缶<br>トマトピューレ<br>パセリ粉 | たまねぎ にんにく<br>生姜 セロリー<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり<br>コーン | ぶどうパン パン粉<br>じゃが芋 砂糖 小麦粉 | 米ぬか油 | 715 | 16.2 | 34.5 | 2.7 |
| 20 | 金 | 飲用牛乳 豚バラ高菜ご飯<br>ししゃもの青のり焼き<br>じゃが芋の味噌汁<br>くだもの | 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 ししゃも 青のり<br>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 | 706 | 15.7 | 32.8 | 2.9 |
| 24 | 火 | 飲用牛乳 塩コーンライス<br>豆腐のミートグラタン<br>ポークスープ<br>くだもの | 豆腐 とり肉 レンズ豆<br>高野豆腐 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん ピーマン<br>赤ピーマン | コーン にんにく<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ　みかん | 米 小麦粉 砂糖 | 米ぬか油 | 712 | 16.2 | 30.1 | 2.6 |
| 25 | 水 | 飲用牛乳 麦ご飯 家常豆腐丼<br>じゃがいものナムル<br>くだもの | みそ 厚揚げ とり肉 | 牛乳 | にんじん | 生姜 干ししいたけ<br>たけのこ にんにく<br>ねぎ キャベツ 大根<br>りんご | 米 大麦 砂糖 片栗粉<br>じゃが芋 | 米ぬか油 ごま油<br>黒ごま | 753 | 14.4 | 28.4 | 2.6 |
| 26 | 木 | 飲用牛乳 麦ご飯<br>鶏肉とコーンの揚げ煮<br>きのこと野菜のおろし和え<br>わかめと卵のスープ | 鶏もも とり肉 豆腐<br>卵 | 牛乳 わかめ | にんじん<br>さやいんげん 小松菜 | にんにく たまねぎ<br>コーン 生姜 しめじ<br>大根 干ししいたけ<br>えのきたけ ねぎ | 米 大麦 砂糖 片栗粉<br>じゃが芋 こんにゃく | 米ぬか油 油 ごま油 | 816 | 14.7 | 28.6 | 2.7 |
| 27 | 金 | 飲用牛乳　麦ご飯<br>魚のもみじおろしがけ<br>蒟蒻と人参のごまみそがらめ<br>けんちん汁 | さば みそ とり肉<br>油揚げ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 大根 しめじ ねぎ | 米 大麦 こんにゃく<br>砂糖 じゃが芋 片栗粉 | 白すりごま ごま油 | 745 | 17.9 | 29.4 | 2.4 |
| 30 | 月 | 飲用牛乳　麦ご飯<br>キャベツ入りメンチカツ<br>さつまいもと豆のサラダ<br>えのきとわかめのみそ汁<br>**<ねり丸キャベツ一斉給食>** | とり肉 いんげん豆<br>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<br>キャベツ（一斉給食）<br>たけのこ<br>えのきたけ ねぎ | 米 大麦 パン粉<br>小麦粉 砂糖 さつま芋 | 油 米ぬか油 | 835 | 14.8 | 28.9 | 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19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 (μgRAE) | 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 | 753 | 16.2 | 29.3 | 2.7 | 375 | 110 | 3.0 | 278 | 0.29 | 0.48 | 19 | 7.4 |