

令和7年

11月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	献 立 名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量	
			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 (kcal)	1食分 (%)
4	火	牛乳 小松菜じゃこチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ ベーコンと白菜のスープ ぶどうゼリー 3年生リクエスト	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 ベーコン アガー		米 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖		小松菜 ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ にら キャベツ たまねぎ にんじん 白菜 ぶどうジュース		808	15.0 35.1
5	水	牛乳 ご飯 キャベツたっぷりミートローフ 切干大根とわかめのみそ汁 果物(みかん) 3年生リクエスト	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉 みそ わかめ		米 パン粉 じゃが芋		キャベツ にんじん コーン グリンピース 切干大根 ねぎ みかん		831	17.1 28.6
6	木	コーミルヒキ 米粉ハヤシライス アップルソースサラダ	牛肉 コーヒー牛乳 ひよこ豆		米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ ブロッコリー りんご		872	13.7 28.6
7	金	牛乳 ココア揚げパン ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ 3年生リクエスト	牛乳 鶏ひき肉 大豆 まぐろ缶		ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし		774	16.3 43.8
10	月	牛乳 キムチチャーハン 春雨入り中華スープ 大学芋 3年生リクエスト	焼き豚 牛乳 豚肉 豆腐		米 米油 砂糖 白ごま ごま油 春雨 さつま芋 みずあめ 黒ごま		にんじん ねぎ キムチ 生姜 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ		784	11.9 26.6
11	火	牛乳 味噌ラーメン ごまだれサラダ ゆで卵の甘辛煮 3年生リクエスト	みそ 豚ひき肉 牛乳 卵		中華めん 米油 砂糖 ごま油 白すりごま ざらめ		生姜 にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン		756	18.0 29.8
12	水	牛乳 ご飯 しそひじきふりかけ 炒り豆腐 和風サラダ 3年生リクエスト	牛乳 ひじき かつお節 鶏ひき肉 豆腐 卵 ちりめんじゃこ		米 黒ごま 砂糖 米油 こんにやく ごま油		たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ほうれん草 小松菜 もやし		802	19.0 33.2
13	木	牛乳 大豆入り昆布ご飯 魚のゆずみそ焼き むらくも汁	とり肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 さば みそ 豆腐 卵		米 もち米 米油 砂糖 片栗粉		干しいたけ にんじん 生姜 ゆず たけのこ えのきたけ 白菜 大根 ねぎ		785	20.3 38.1
14	金	牛乳 ブルコギ丼 ワントンスープ 果物(柿) 3年生リクエスト	豚肉 牛乳 とり肉		米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま ワントンの皮		たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら 白菜 ねぎ 柿		815	17.0 23.7
17	月	牛乳 コーンピラフ ハムと卵のキッシュ ABCスープ 3年生リクエスト	とり肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン		米 米油 バター じゃが芋 マカロニ		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース ピーマン 小松菜		851	15.9 39.7
18	火	牛乳 ごまご飯 せんざんき(鶏の唐揚げ) キャベツのレモン和え こつゆ 3年生リクエスト	牛乳 とり肉 貝柱 油揚げ		米 黒ごま 片栗粉 油 砂糖 里芋 しらたき 焼きふ、		生姜 キャベツ きゅうり にんじん レモン 大根 きくらげ 小松菜		801	15.1 35.5
19	水	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 3年生リクエスト	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ		米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 白ごま		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら きゅうり もやし キャベツ		799	16.6 32.2
20	木	牛乳 ラープ ひじきのピリッとサラダ にら玉スープ	豚ひき肉 牛乳 ひじき まぐろ缶 とり肉 豆腐 卵		米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ レモン 葉ねぎ きゅうり もやし にんじん にら		791	17.3 34.8
21	金	牛乳 ミルクパン 白身魚のトマトソース焼き ウインナーポテト ペイザンヌスープ	牛乳 タラ チーズ ウインナー ベーコン とり肉		ミルクパン パン粉 米油 じゃが芋		トマト缶 たまねぎ コーン グリンピース にんにく にんじん キャベツ かぶ かぶ(葉)		785	21.2 36.5
25	火	牛乳 コーン茶飯 おでん みそポテト	牛乳 つみれ さつま揚げ 竹輪 うずら卵 みそ		米 発芽玄米 バター 砂糖 こんにやく ちくわぶ 油 じゃが芋 小麦粉 白すりごま		コーン にんじん 大根		752	12.4 26.0
26	水	牛乳 親子丼 どさんこ汁 果物(りんご)	とり肉 卵 牛乳 豚肉 みそ		米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター		たまねぎ にんじん ねぎ みつば にんにく 生姜 キャベツ コーン りんご		829	16.2 27.2
27	木	牛乳 ほうとう風うどん キャベツの甘味噌かけ 小松菜蒸しパン 3年生リクエスト	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ 卵 チーズ		うどん 米油 こんにやく 里芋 砂糖 ごま油 小麦粉		ごぼう にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ キャベツ 小松菜		787	14.6 30.1
28	金	牛乳 ご飯 いかのかりんとう揚げ 切干と胡瓜のごま酢和え さつま芋と豆麩のみそ汁 3年生リクエスト	牛乳 いか みそ わかめ		米 片栗粉 油 砂糖 白ごま さつま芋 焼きふ、		生姜 切干大根 きゅうり もやし たまねぎ ほうれん草 ねぎ		785	17.8 20.8

※ 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	800	16.4	31.7	3.5	370	117	3.1	271	0.40	0.52	21	7.3