

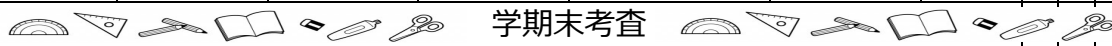
令和8年



11月献立表



谷原中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量			
日	曜	献 立 名	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	麦ご飯 鮭の塩麹焼 彩りきんぴら かぼちゃの味噌汁 牛乳	しゃけ 油揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ	ごぼう れんこん たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま油	735	17.1	26.6	3.2	
4	水	高野豆腐のそぼろ丼 塩ちゃんご風汁 黒蜜抹茶プリン 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳 パールアガー 調理用牛乳 クリーム	にんじん さやいんげん きょうな	しょうが たけのこ えのきたけ はくさい 干しいたけ ぶなしめじ	米麦 しらたき 砂糖 じゃがいも 黒砂糖	油	849	16.5	28.6	2.7	
5	木	<アメリカ合衆国発祥料理献立> スロッピージョー(牛肉ミートサンド) ひじきサラダ ポトフ 牛乳	牛豚合挽肉 レンズまめ ツナ 鶏もも かつおイナ いんげんまめ	飲用牛乳 芽ひじき	トマトビュレー 青ピーマン にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ きゅうり ホールコーン しょうが キャベツ	マーガリンパン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油	716	16.6	38.7	3.0	
6	金	こぎつねご飯 さばの玉ねぎソース ちくわぶ汁 牛乳	豚肉 油揚げ さば 豚肉	飲用牛乳	にんじん	えだまめ しょうが たまねぎ にんにく ねぎ だいこん ごぼう はくさい 干しいたけ えのきたけ	七分つき米 麦 砂糖 でん粉 薄力粉 竹輪ふ	油 揚げ油	865	16.5	35.2	3.1	
9	月	カレーうどん ジャーマンポテト 果物(みかん) 牛乳	豚肉 油揚げ ベーコン	飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ 根深ねぎ にんにく みかん	冷凍うどん でん粉 じゃがいも	油 マヨネーズ (エッグフ リー)	712	14.6	33.2	2.4	
10	火	ツナピラフ イタリアンスープ 大学芋 牛乳	ツナ 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ ホールコーン	七分つき米 麦 パン粉 さつまいも 砂糖 水あめ	米 揚げ油 マヨネーズ (1eggフリー) 炒りごま	880	12.5	32.2	2.6	
11	水	 学期末考査 											
12	木												
13	金	<1・2年生生食エラスト給食献立> 炒り玄米ごはん 鶏の唐揚げ フルーツサラダ 秋野菜の味噌汁 コーヒー牛乳	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 米みそ	学給ミルクコーヒー	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 たまねぎ ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ	米玄 米 薄力粉 でん粉 砂糖	揚げ油 油	917	14.7	34.4	3.5	
16	月	黒糖パン 豆乳マカロニグラタン 海草サラダ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 豆乳	飲用牛乳 ピザチーズ 海藻ミックス (乾燥)	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	黒砂糖パン 米粉 砂糖 じゃがいも マカロニ パン粉	油 有塩バター	706	16.8	33.3	2.7	
17	火	カレーライス じゃこ入り野菜サラダ GENKIヨーグルト 牛乳	豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 元気ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ だいこん レモン	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油	820	14.2	28.0	2.6	
18	水	もち麦ご飯 魚のみそマヨネーズ焼 けんちん汁 果物(みかん) 牛乳	たら 米みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん 根深ねぎ みかん	米 もち麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	マヨネーズ (エッグフ リー) 油	714	17.0	23.9	2.3	
19	木	ブルコギ丼 わかめスープ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 乾燥わかめ 粉寒天	にら にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく ぶどうジュース ブラックマッペもやし バイン缶 えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	707	14.7	19.6	2.6	
20	金	えびとあさりのピラフ 鶏のマーマレード焼 ジュリアンヌスープ ミニトマト 牛乳	ベーコン あさり むきえび 鶏肉 豚肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン ミニトマト	にんにく たまねぎ セロリー はくさい	七分つき米 麦 マーマレードジャム	油	770	18.5	31.9	3.9	
24	火	スパゲティボロネーゼ キャベツとコーンのソテー 型抜きチーズ 牛乳	牛豚合挽肉 米みそ ベーコン	飲用牛乳 型抜きチーズ	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ スイートコーン	スパゲティ 砂糖 米粉	オリーブ油 油	706	17.2	35.1	2.7	
25	水	ひじきご飯 じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め かぼちゃ呉汁 牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ 黄だいず 米みそ	芽ひじき 飲用牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン 赤ピーマン ごまつな	干しいたけ にんにく たまねぎ だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	七分つき米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	687	16.4	25.2	2.9	
26	木	<和食の日献立> ご飯 スズキの竜田揚げおろしソース 小松菜の磯和え 沢煮桜 東京牛乳	すずき 焼き竹輪 豚肉	東京牛乳 刻みのり	ごまつな にんじん	しょうが だいこん キャベツ ごぼう たけのこ	米 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油	746	18.2	25.5	2.3	
27	金	麦ご飯 お好みバーグ 野菜の柚子胡椒和え かきたま汁 牛乳	豚肉 鶏卵 大豆ミートミンチ おかか ツナ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 あおのり	にんじん 万能ねぎ	たまねぎ キャベツ 紅しょうが 干しいたけ ぶなしめじ	米 麦 パン粉 米粉 でん粉	ごま油	755	18.2	29.3	2.8	
30	月	七穀米ご飯 鶏の塩レモン揚げ ねり丸キャベツのサラダ かぶと高野豆腐の味噌汁 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 米みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん かぶ	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ	米 雑穀米 薄力粉 でん粉 砂糖	揚げ油 油	828	16.5	33.7	3.2	

※ 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17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	772	16.2	30.4	2.9	353	109	3.2	241	0.35	0.40	17	6.4

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ (七分米)

青森県産まっしぐら (精白米)