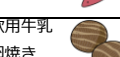
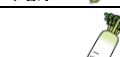


令和7年

11月献立表

大泉西中学校

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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4	火	さつまいもごはん 飲用牛乳 かつおと大豆のみそがらめ きのこけんちん汁 	かつお 大豆 みそ とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	米 大麦 さつまい芋 片栗粉 砂糖 こんにゃく	黒ごま 揚げ油 白ごま 米油	744	18.7	26.1	2.8
5	水	麦ごはん 飲用牛乳 さばの韓国風焼き ★チャブチェ風 厚揚げの味噌汁 	さば 豚ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし 大根	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油 米油 白ごま	726	17.6	33.6	2.6
6	木	パン2種(パンイン&明日葉) 飲用牛乳 シェパーズパイ スコッチブロス  本と給食のコラボブックメニュー	豚ひき肉 とり肉 レンズ豆	牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ かぶ	パンパン あしたばパン じゃが芋 砂糖 大麦	バター 米油 オリーブ油	706	17.1	33.8	3.7
7	金	麦ごはん 飲用牛乳 蝦仁豆腐(シャーレンどうふ) ★春雨サラダ ★おかしな目玉焼き	とり肉 豆腐 えび	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし コーン きゅうり 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 カルピス	米油 ごま油	735	15.8	22.4	2.4
10	月	豚バラ高菜ごはん 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ きりたんぽ汁 くだもの(みかん) 	豚肉 とり肉	牛乳 ししゃも 青のり	高菜漬 にんじん せり	生姜 ごぼう まいたけ 大根 白菜 ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 小麦粉 きりたんぽ	米油 白ごま 揚げ油	861	13.7	30.6	3.4
11	火	チキンライス 飲用牛乳 きのこのキッシュ パイザンヌスープ	とり肉 ベーコン 豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ クリーム	トマトジュース にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ グリンピース しめじ マッシュルーム にんにく かぶ	米 大麦 じゃが芋	米油 バター	731	16.2	34.2	3.5
12	水	麦ごはん 飲用牛乳 ねり丸キャベツのメンチカツ ポイルキャベツ かぼちゃの味噌汁  練馬産キャベツ斉給食	豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉	揚げ油	728	16.0	28.2	2.6
13	木	鮭とほうれん草の クリームパスタ 飲用牛乳 さつまいものサラダ さんまごはん 	ベーコン 鮭	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ	生パスタ 小麦粉 さつまい 砂糖	米油 バター	720	17.1	40.1	2.6
14	金	野菜とちくわの和え物 利休汁 ★抹茶ミルクプリン 	さんま 竹輪 とり肉 豆腐 みそ	のり 牛乳 アガー クリーム	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり もやし 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく	揚げ油 ごま油 白すりごま	812	14.4	34.9	3.3
17	月	セルフフィッシュサンド 飲用牛乳 秋のホワイトシチュー 小松菜サラダ 	メルルーサ 豚肉 まぐろ	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ もやし キャベツ レモン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまい芋	揚げ油 米油 バター	844	17.7	35.9	4.0
18	火	麦ごはん 飲用牛乳 ひじきふりかけ チーズタッカルビ ★トックスープ	かつお節 とり肉 豚肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 大根 たけのこ ねぎ	米 大麦 砂糖 さつまい芋 トック	白ごま 米油 ごま油	729	16.3	24.8	3.0
19	水	麦ごはん 飲用牛乳 チキンチキンごぼう 野菜の塩和え お嫁さん団子汁  郷土料理 ～山口県～	とり肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 枝豆 もやし 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖 白玉団子	揚げ油 白ごま ごま油 米油	817	13.9	29.6	2.5
20	木	じゃこわかめごはん 飲用牛乳 韓国風肉じゃが バリバリサラダ くだもの(りんご) 	豚肉 大豆	炊き込みわかめの 素 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし コーン りんご	米 大麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ワンタンの皮	米油 ごま油 揚げ油	717	15.6	21.3	3.1
21	金	ドライカレー 飲用牛乳 チーズサラダ スイートポテト 	豚ひき肉 レンズ豆	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 セロリー 干しいたけ なす たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 さつまい芋 グラニュー糖	米油 バター	830	13.2	28.8	2.5
25	火	里芋ごはん 飲用牛乳 切り干し大根入り卵焼き 野菜の梅和え ほうれん草と豆腐の味噌汁 	鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 切干大根 キャベツ もやし 梅干し 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	米油 ごま油	648	16.9	26.9	3.5
26	水	麻婆焼きそば 飲用牛乳 華風大根 ★サイダーボンチ 	豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳 寒天	にんじん にら	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり 大根 桃缶 みかん缶 パイン缶	中華めん 砂糖 片栗粉 ジュース	米油 ごま油 白ごま	730	16.1	29.6	3.1
27	木	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の味噌チーズ焼き ひじきと枝豆の炒り煮 むらくも汁 	鮭 みそ 油揚げ とり肉 卵	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 えのきたけ もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	683	21.6	28.7	3.0
28	金	中華丼 飲用牛乳 わかめスープ キャロットゼリー 	豚肉 いか えび あさり うずら卵 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ アガー	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ オレンジジュース	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油	684	17.5	22.6	3.3

※ 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

太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【11月の大泉地区産食材の使用予定】4日(火) 大根 10日(月) ねぎ、大根 27日(木) ねぎ 28日(金) ねぎ

★は、給食委員会のリクエスト給食アンケート上位の料理です。

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	747	16.3	29.7	3.1	378	112	3.0	260	0.32	0.44	15	6.7