

令和7年

11月献立表

八坂中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	火	菊花寿司 牛乳 さばの文化干し焼き いものご汁 文化の日献立 季節の献立	こんぶ あぶらあげ えび とりにく たまご ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	こめ さとう しろうごま こめあぶら こんにやく さといも	ほししいたけ かんぴょう にんじん きく さやいんげん ごぼう ねぎ	894	19.7	38.5	4.0
5	水	麦ごはん 牛乳 キャベツたっぷりミートソフ 小松菜ソテー ABCスープ 練馬キャベツの日 季節の献立	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりもも ソーセージ ベーコン	こめ おおむぎ パンこ かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ(じば) にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう こまつな	832	15.0	29.7	3.4
6	木	キムチチャーハン 牛乳 トックのスープ 米粉りんごヨーグルトケーキ 季節の献立	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	こめ バター こめぬかあぶら しろうごま ごまあぶら こめあぶら トック こめこ さとう	しょうが キムチ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ チンゲンサイ はくさい りんご	779	13.4	26.8	3.3
7	金	麦ごはん 牛乳 しらすり卵焼き 立冬の日献立 大根のゆず和え 季節の献立 白玉入りあんかけ汁	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ きざみこんぶ とりにく わかめ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しらたまだんご こめあぶら かたくりこ	にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり ゆず ごぼう はくさい ねぎ こまつな	793	17.0	23.3	3.0
10	月	ガーリックライス 牛乳 かわりサモサ ダルスープ 世界の料理 インド	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ とりにく ソーセージ いんげんまめ レンズまめ	こめ おおむぎ バター こめあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ こむぎこ こめぬかあぶら マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ セロリ トマトかん さやいんげん	838	13.8	29.2	2.8
13	木	みそつけ麺 牛乳 おかしなお菓子半熟卵	ぶたにく みそ わかめ うずらたまご ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめあぶら こめぬかあぶら しろすりごま ごまあぶら カルピス さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし きくらげ コーン ねぎ こまつな ももかん	811	17.4	21.5	4.5
14	金	吹き寄せごはん 牛乳 焼きホッケ 秋のみそ汁 果物(柿) 季節の献立	とりにく あぶらあげ 水 ぎゅうにゅう ほっけ とうふ わかめ みそ	こめ さつまいも さとう じゃがいも	にんじん しめじ だいこん えのきたけ ねぎ かき	756	18.7	23.1	3.2
17	月	豆とごぼうのドライカレー多 牛乳 ナン まぜまぜサラダ	ぶたひきにく だいず いんげんまめ レンズまめ ぎゅうにゅう かつおぶし しらすばし	こめぬかあぶら こむぎこ しろすりごま バター さとう ナン しろうごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり だいこん キャベツ	760	17.2	32.4	3.7
18	火	翡翠炒飯 牛乳 季節の献立 広東スープ 果物(りんご)	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ うずらたまご とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう しろうごま かたくりこ	にんにく こまつな しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ りんご	721	15.4	31.8	1.8
19	水	麦ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け 野菜ののり和え つぼん汁 食育の日 熊本県	ぎゅうにゅう あじ やきとり とりにく やきとうふ かまぼこ	こめ おおむぎ かたくりこ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら さといも こんにやく	ねぎ ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな	704	17.6	23.9	2.3
20	木	ココアパン&ガーリックフランス 牛乳 かぼちゃのポタージュ風 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム	ココアパン ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく パセリ にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり	809	13.5	38.2	3.1
21	金	麦ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 季節の献立 揚げじゃがいものきんぴら みぞれ汁 和食の日献立	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ はんぺん	こめ おおむぎ しろうごま じゃがいも こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな	749	16.1	24.9	3.7
25	火	麦ごはん 牛乳 のりのつくだ煮 筑前煮 季節の献立 小松菜の油炒め	ぎゅうにゅう のり とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん コーン こまつな	797	15.2	25.2	2.7
26	水	カラフルピラフ 牛乳 きのこのつば焼き 果物(みかん) 季節の献立	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	こめ こめあぶら バター こめぬかあぶら こむぎこ しろすりごま バイシート	たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ エリンギ えのきたけ しめじ マッシュルーム ほうれんそう カリフラワー みかん	777	13.7	30.9	1.5
27	木	枝豆とわかめのご飯 牛乳 白身魚の黄金焼き 五目呉汁	わかめ 水 ぎゅうにゅう たら みそ だいず とりにく あぶらあげ	こめ マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら さといも じゃがいも こんにやく	えだまめ しょうが パセリ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	750	19.8	28.3	2.8
28	金	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 牛乳 豆腐と木耳のスープ 中華春雨サラダ フルーツ杏仁 季節の献立 R7 給食試食会	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう 水 とうふ かんてん クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりごま ごまあぶら かたくりこ こめぬかあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ ねぎ ピーマン きくらげ えのきたけ には もやし みかんかん パインアップルかん	839	14.8	28.6	2.9

※ 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16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	788	16.1	28.6	3.0	396	113	3.1	266	0.32	0.44	18	7.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

食材	青梗菜 セロリ	豚肉 ビーマン 白菜 水菜	しめじ えのき茸	ラ・フランス	にんにく ねぎ りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 人参 じゃが芋 玉葱
産地	静岡	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ	小松菜 きゅうり なす ほうれん草 ブロッコリー	人参 大根 ねぎ には キャベツ パセリ	鶏肉	しょうが	もやし	柿 なす
産地	練馬区	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	新潟

※11月の飲料牛乳の生乳産地予定は、東京・山梨・群馬・岩手・青森・宮城・山形・北海道です。

◎11日(火)、12日(水)は定期考査の為、給食はありません。
◎26日(水)1年生は校外学習で給食なし。
◎28日(金)2年生は校外学習で給食なし。