令和8年　11月献立表

八坂中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
2	月	菊花寿司　牛乳　季節の献立 かじきの香味焼き いものこ汁	昆布 油揚げ えび とり肉 卵 牛乳 かじき みそ 豆腐　文化の日献立	米 砂糖 白ごま 米油 ごま油 ごま こんにゃく 里芋	干ししいたけ かんぴょう にんじん 菊 さやいんげん 生姜 たまねぎ ごぼう ねぎ	747	21.7	31.2	3.3
4	水	萩ご飯　牛乳　季節の献立 卵なしの擬製豆腐 小松菜としらすの油炒め 練馬野菜たっぷりスープ	小豆 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 青のり かつお節 しらす干し とり肉 まぐろ 大豆	米 もち米 白ごま 米油 長芋 小麦粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	枝豆 にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ トマト缶	700	16.7	26.4	2.9
5	木	ココアパン＆ガーリックフランス 牛乳　ボルシチ パリパリハニーサラダ 果物(みかん)　季節の献立	牛乳 牛肉 いんげん豆 クリーム	ココアパン ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 はちみつ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ビート キャベツ トマトピューレ きゅうり みかん	737	13.8	37.9	2.7
6	金	麦ごはん　牛乳 ひじき入り厚焼き卵 大根のゆず和え　季節の献立 白玉入りあんかけ汁	牛乳 鶏ひき肉 しらす干し ひじき 卵 刻み昆布 とり肉 豆腐　立冬の日献立	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白玉団子 米油 片栗粉	にんじん たまねぎ 大根 きゅうり ゆず ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜	749	15.6	24.5	3.1
9	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	牛乳 まぐろ チーズ とり肉 ソーセージ いんげん豆 レンズ豆	米 大麦 バター 米油 じゃが芋 ぎょうざの皮 小麦粉 米ぬか油 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ セロリー トマト缶 さやいんげん	819	13.4	28.4	2.8
12	木	みそつけ麺　牛乳 おかしなお菓子な半熟卵	とり肉 みそ うずら卵 牛乳 寒天	中華めん 米油 米ぬか油 白すりごま ごま油 カルピス 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 もやし きくらげ コーン ねぎ 小松菜 桃缶	825	16.7	23.5	4.1
13	金	吹き寄せごはん　牛乳 秋鮭のもみじ焼き　里芋の味噌汁	鶏むね 油揚げ 牛乳 鮭 みそ わかめ 季節の献立	米 さつま芋 砂糖 マヨネーズ（エッグフリー） 白すりごま 里芋	にんじん しめじ 干ししいたけ 白菜 ねぎ	727	19.5	24.6	3.7
16	月	ミルクパン　牛乳 シーフードグラタン キャベツとベーコンのスープ	牛乳 とり肉 えび いか いんげん豆 クリーム チーズ ベーコン	ミルクパン 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 白すりごま パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ パセリ粉	719	17.8	38.9	2.9
17	火	翡翠炒飯　牛乳　季節の献立 鶏肉団子入り春雨スープ	鶏ひき肉 卵 牛乳	米 大麦 米油 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 春雨	にんにく 小松菜 ねぎ 生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ キャベツ	714	16.3	28.7	1.9
18	水	麦ごはん　牛乳　季節の献立 豆あじの南蛮漬け 花野菜サラダ つぼん汁（熊本県）	牛乳 あじ とり肉 焼き豆腐　食育の日献立 熊本県	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 オリーブ油 ごま 里芋 こんにゃく	ねぎ ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 にんじん 干ししいたけ 小松菜	726	16.7	26.7	2.4
19	木	豆若ごはん　牛乳　季節の献立 鮪ｽﾃｰｷのおろしｿｰｽ おひたし 秋のみそ汁　フルーツゼリー	大豆 炊き込みわかめの素 牛乳 まぐろ 削り節 豆腐 みそ 寒天　R8　試食会	米 白ごま バター 砂糖 じゃが芋 さつま芋	にんにく 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん えのきたけ しめじ 小松菜 ねぎ パインアップル缶 ぶどう缶 みかん缶	727	20.6	20.2	3.2
20	金	キムチチャーハン　牛乳 トックスープ　季節の献立 米粉りんごヨーグルトケーキ	豚肉 牛乳 卵 ヨーグルト	米 米ぬか油 ごま油 トック 米粉　砂糖 米油	生姜 キムチ たまねぎ にんじん ピーマン 白菜 ねぎ 小松菜 りんご	736	13.5	23.5	3.3
24	火	麦ごはん　牛乳　季節の献立 さばのごま味噌焼き さつまいものサラダ　みぞれ汁	牛乳 さば みそ 大豆 とり肉 豆腐 和食の日献立	米 大麦 砂糖 白ごま 白すりごま さつま芋 米ぬか油 片栗粉	キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	743	15.8	27.5	2.5
25	水	親子丼　牛乳 けんちん汁 ひじきの煮物	とり肉 卵 牛乳 豆腐 ひじき 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋	たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん 大根 ねぎ	771	17.7	28.5	2.8
26	木	麦ごはん　牛乳 おかかじゃこふりかけ 筑前煮　磯辺和え	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ とり肉 大豆 さつま揚げ 焼きのり	米 大麦 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう たけのこ 干ししいたけ 大根 にんじん さやいんげん キャベツ ほうれん草	739	16.4	21.9	2.3
27	金	本格麻婆豆腐丼　牛乳 青梗菜と白玉のスープ 果物（りんご）　季節の献立	豆腐 鶏ひき肉 いんげん豆 牛乳 とり肉 わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油 米油 白玉団子	ねぎ にんにく 生姜 にんじん しめじ チンゲンサイ りんご	814	16.6	28.1	2.6
30	月	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	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 白すりごま ごま油 片栗粉 米ぬか油 春雨 ごま	にんにく 生姜 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 にら もやし	742	15.7	25.4	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	746	16.7	27.3	2.9	394	116	3.2	239	0.27	0.42	17	7.6
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。

〈 11月の主な使用食材と産地(実績) 〉

食材	青梗菜　セロリ	豚肉 ピーマン 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　にら 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。

◎10日（火）、11日（水）は定期考査の為、給食はありません。
◎19日（木）2年生は校外学習で給食なし。
◎20日（金）1年生は校外学習で給食なし。