



11月の給食献立表



※11月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は12月1日です。

(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料					栄養価 エネルギー たんぱく質
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖 油脂	
4 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	792
	トック	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	トック ごま油	31.5
	豚キムチ	豚肉 麦みそ		にんじん にら	白菜キムチ キャベツ もやし しょうが にんにく	砂糖 ごま油	
	ラ・フランスゼリー					ラ・フランスゼリー	
5 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	764
	みそけんちん汁	豆腐 鶏肉 麦みそ		にんじん	ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	30.2
	鯛のおかか煮 煮なます	いわしおかか煮 油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ	砂糖 油	
6 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	800
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	28.1
	白身魚の天ぷら アーモンド和え	ホキ天玉揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖 アーモンド	
7 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	765
	すきやき	牛肉 厚揚げ		にんじん	はくさい こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ	春雨 砂糖 油	34.7
	きゅうりとわかめの酢の物 大豆と小魚の佃煮		わかめ 煮干		きゅうり もやし	砂糖 水あめ 黒砂糖 ごま	
10 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	783
	具だくさんみそ汁	豆腐 麦みそ		にんじん	ごぼう はくさい 根深ねぎ	じゃがいも	34.4
	鮭のチーズマヨネーズ焼き ひじきと豆の炒り煮	サケ 鶏肉 揚げかまぼこ	チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ むき枝豆	マヨネーズ 砂糖 油	
11 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	829
	厚揚げと野菜の中華煮 蒸しギョウザ	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ ギョウザ		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	でん粉 ごま油 油	34.3
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖 ごま ごま油	
12 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	866
	タイピーエン	うずらの卵 豚肉 えび		にんじん	キャベツ もやし きくらげ	春雨	35.1
	鯖の南蛮漬け みかん	サバ		ピーマン にんじん	たまねぎ みかん	でん粉 砂糖 油	
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	771
	つみれ汁	とびうおつみれ 厚揚げ		にんじん	ごぼう たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも	36.5
	鶏肉の照り焼き ほうれん草とじゃこの炒め物	鶏肉		ちりめんじゃこ ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし	砂糖 油	
14 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	873
	秋味シチュー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	さつまいも 油	27.1
	れんこんチップス コーンサラダ チーズ				れんこん とうもろこし キャベツ きゅうり	油 砂糖 油	
17 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	788
	ミネストローネ	鶏肉 白いんげん	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	バター	30.9
	ハンバーグのオニオンソースかけ 白菜とみかんのサラダ	ハンバーグ			たまねぎ はくさい きゅうり みかん	砂糖 でん粉 砂糖 油	
18 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	840
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん しいたけ	さといも でん粉	32.9
	スパイシーチキン 茎わかめのきんぴら	鶏肉 豚肉 揚げかまぼこ		にんじん いんげん	もやし	でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油	
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	795
	煮込みちゃんぽん	豚肉 えび いか はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 根深ねぎ	ちゃんぽん麺 油	35.4
	鶏肉とレバーの甘酢炒め りんご	鶏肉 レバー		にんじん	しょうが たまねぎ ぶなしめじ りんご	でん粉 砂糖 油	
20 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	897
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ			たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ にんにく	砂糖 でん粉 油 ごま油	31.1
	焼き栗コロッケ 小松菜ともやしのナムル			こまつな にんじん	もやし	焼き栗コロッケ 砂糖 ごま ごま油	
21 (金)	赤飯 牛乳	あずき	牛乳			米 もち米	760
	さつまい	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	だいこん	さつまいも	28.9
	卵焼き れんこんきんぴら	卵焼き 豚肉		いんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	砂糖 ごま ごま油	
25 (火)	ポークカレー(麦)	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも 油	852
	牛乳		牛乳				27.9
	野菜とツナのソテー みかん	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし みかん	油	
26 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	802
	煮込みおでん	鶏肉 うずらの卵 棒天 厚揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも 砂糖	29.7
	ししゃもフライ からしあえ		ししゃもフライ			油	
27 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	840
	つくね汁	根菜入りつくね 豆腐		にんじん	たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ		36.9
	鯨のごまみそがらめ もやしとにらの炒め物	くじら 赤みそ 豚肉		にら	しょうが にんにく もやし	でん粉 砂糖 油 ごま 油	
28 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	769
	豚肉と大根のべっこう煮	豚肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん	砂糖 油	36.8
	鯨のマスタード焼き 白菜のひじき和え	タラ しそ味ひじき		にんじん	はくさい きゅうり	マヨネーズ	

※都合により献立を変更することがあります。

(令和7年11月 大村市教育委員会)