

令和7年度 11月学校給食献立予定表

若草中学校

日曜	献立名	おもな材料 <small>さいりょう</small> (みどりのなかま)						栄養量 <small>えいようりょう</small>				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I類* kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
4 火	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き れんこんサラダ いものこ汁 りんご	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	大根 きゅうり ねぎ キャベツ とうもろこし 芋がら にんにく しょうが れんこん りんご	米 里芋	ドレッシング ごま	833	28.7	27.1	2.6	
今日は、かみかみ献立です。よくかむということは、よく味わうことにもつながります。いつもより、多くかむことを意識して食べてみましょう。												
5 水	ココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん もやしのナムル アセロラミルクゼリー	豚肉 いか さつま揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	白菜 たけのこ ねぎ もやし にんにく しょうが	パン うどん 砂糖 ゼリー	油 ココア ごま ごま油	851	30.8	28.9	4.0	
6 木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (3個) ホイコーロー キムチスープ	豚肉 みそ 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん にら ピーマン	キャベツ たけのこ 白菜 ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 しゅうまいの皮	油	831	32.6	24.6	3.0	
7 金	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 切干大根とわかめのサラダ 豚汁 バナナ	イワシ 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ 切干大根 枝豆 大根 ごぼう 白菜 ねぎ バナナ	米 じゃが芋	ごま ドレッシング 油	832	30.4	23.8	2.8	
10 月	ごはん 牛乳 栃木県産豚肉にら入り餃子 (3個) もやしと大豆のサラダ マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ラー油 ドレッシング	889	35.3	30.0	2.7	
今週は、地産地消ウィークです。地元で作られた食べ物をたくさん使っているので、給食をしっかりと食べるだけでも地産地消になります。地元の恵みを、味わって食べましょう。												
11 火	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 五目きんぴら かきたまみそ汁	豚肉 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	大根 りんご にんにく ごぼう ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉	油	823	30.9	25.2	2.9	
12 水	県産小麦丸パン 牛乳 とちあいかジャム かんぴょうのサラダ かぼちゃのシチュー 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	大根 かんぴょう 玉ねぎ	パン ジャム	油 ドレッシング	844	29.5	28.0	3.1	
13 木	県産麦ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ ほうれん草ののりあえ かみなり汁	モロ 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし 大根 ごぼう しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	826	34.2	24.5	2.5	
14 金	ごはん 牛乳 焼き肉 にらのおひたし なめこ汁 にっこり梨	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ なめこ 大根 ねぎ 梨	米 里芋	油 ごま	809	32.0	23.3	3.0	
にっこり梨は、栃木県で生まれた梨の品種です。実が大きく、しっかりとした食感と甘さが特徴のおいしい梨です。												
17 月	2年生は はわくチャ シのため 給食はあ りませ ん。	卵 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 キャベツ ねぎ グリーンピース しょうが	米 砂糖 でん粉	油	799	32.4	24.2	3.1	
18 火	ごはん 牛乳 秋鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ きりたんぼ汁	秋鮭 油揚げ みそ ハム 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ とうもろこし もやし 大根 ごぼう ねぎ まいたけ	米 春雨 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	854	36.1	20.5	2.7	
きりたんぼは、秋田県の郷土料理です。炊いたお米を木の棒に巻き付けて焼いた「たんぼ」を、棒から外して食べやすく切ったものです。												
19 水	米粉パン 牛乳 キャラメルパテ スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ウインナー 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし にんにく	米粉パン スパゲティ キャラメルパテ	油 ドレッシング	852	32.2	26.9	2.7	
20 木	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー ツナサラダ フルーツ杏仁風プリン	牛肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	米 麦 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	885	27.3	24.0	3.1	
21 金	ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ 鶏塩肉じゃが	納豆 ハム 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 じゃが芋 砂糖	ごま ドレッシング 油	805	33.4	18.8	2.4	
25 火	有機米ごはん 牛乳 二色丼の具 (肉そぼろ・炒り卵) キャベツのごまあえ 凍り豆腐のみそ汁	豚肉 みそ 卵 ちくわ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ねぎ しょうが	有機米 砂糖 里芋	油 ごま	809	33.9	24.4	3.5	
26 水	丸パン 牛乳 黄鯛フライ 花野菜サラダ ミネストローネ 豆乳パンナコッタ	黄鯛 豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ	パン パンナコッタ パン粉 じゃが芋 マカロニ	油 ドレッシング	850	32.8	24.3	3.0	
27 木	麦ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ オムレツ 大根サラダ	牛肉 卵 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ 枝豆 しょうが にんにく 大根 きゅうり	米 麦	油 ドレッシング	874	26.5	28.2	3.5	
28 金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 和風マカロニサラダ 荳わかめスープ	鶏肉 ハム 生揚げ なると	牛乳 荳わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく きゅうり たけのこ キャベツ えのきたけ とうもろこし	米 でん粉 マカロニ	油 ドレッシング ごま油	879	33.1	31.3	2.3	
計(18回)	★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。					えいようりょう 栄養量	中学生	月平均	841	31.8	25.4	2.9
								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

★学校給食費口座振替日 11月分：11月5日(水) 11月分再振替日：11月25日(火)