

令和7年度 11月学校給食献立予定表

親園中学校

日	曜	献立名	えいようりょう 栄 養 量										
			(あかのなかま)		(おもな材料 (みどりのなかま))		(きいろのなかま)		I 和 糖	たんぱく質	脂 質	塩 分	
			ち せんにく けい 血・筋肉・骨になる食品	しよくひん 食品	からだ 体のちようしをととのえる食品	しよくひん 食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギーのもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	土	ごはん 牛乳 チキンカレー ツナサラダ フルーツ杏仁風プリン	鶏肉 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 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	678 840	22.2 26.5	18.4 21.9	2.3 3.1	
5	水	小さいココア揚げパン 牛乳 きつねうどん もやしのナムル アセロラミルクゼリー	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 しいたけ もやし しょうが ねぎ にんにく	パン うどん 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油 ミルクココア	671 845	22.1 27.8	24.1 29.4	2.5 3.2	
6	木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい ホイコーロー キムチスープ	豚肉 かまぼこ みそ 生揚げ	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	642 831	25.3 34.3	20.7 26.0	2.5 3.2	
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 パナナ	イワシ 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 切干大根 枝豆 大根 ごぼう 白菜 ねぎ パナナ	米 じゃが芋	ごま ドレッシング 油	660 875	24.7 31.0	20.3 23.9	2.3 2.8	
10	月	ごはん 牛乳 栃木県産豚肉にら入り餃子 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 ドレッシング	676 889	27.9 35.3	24.0 30.0	2.0 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	636 823	24.8 30.9	20.9 25.2	2.2 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	660 844	23.5 29.5	23.5 28.0	2.3 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 ごま	油 ごま油 ごま	634 826	26.8 34.2	20.4 24.5	1.9 2.5	
14	金	ごはん 牛乳 焼き肉 にらのおひたし なめこ汁	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	米 里芋	油 ごま	610 792	25.0 31.9	19.2 23.3	2.4 3.0	
17	月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 生揚げのそぼろ煮 具たくさんみそ汁 ふりかけ	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	634 799	26.9 32.4	21.1 24.2	2.6 3.1	
18	火	有機米ごはん 牛乳 タラのちゃんちゃん焼き 春雨サラダ きりたんぼ汁	タラ 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 きりたんぼ	油 ごま油 ごま	627 809	27.6 33.9	14.5 16.7	2.3 2.8	
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	小さいコッパパン 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	パン スパゲティ キャラメルパテ	油 ドレッシング	627 804	22.8 29.2	18.9 23.5	2.1 2.9	
20	木	麦ごはん 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	大根 きゅうり ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが れんこん りんご	米 麦 里芋	油 ドレッシング ごま	663 857	23.9 29.2	23.6 27.2	2.1 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。													
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	640 805	28.2 33.4	16.9 18.8	1.9 2.4	
25	火	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	米 砂糖 里芋	油 ごま	634 809	27.5 33.9	20.8 24.4	2.7 3.5	
26	水	丸パン 牛乳 白身魚フライ 花野菜サラダ ミネストローネ 豆乳パンナコッタ	タラ 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	677 881	26.8 34.1	21.5 25.6	2.5 3.3	
27	木	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ 大根サラダ	豚肉 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	690 868	22.2 26.5	24.5 27.7	2.8 3.5	
28	金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 和風マカロニサラダ 茎わかめスープ	鶏肉 ハム 生揚げ なると	牛乳 茎わかめ	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	696 879	27.2 33.1	26.7 31.3	1.9 2.3	
計(18回)							えいようりょう 栄 養 量	小学生 (中学年)	月平均	653	25.3	21.1	2.3
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								基準量	650	26.8	18.1	2.0未満	
								中学生	月平均	838	31.5	25.1	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)