



令和8年 11月献立表

中学校

日	曜日	献立名			食品名			1人1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
2	月	舞茸ご飯		鰯の照り焼き もやしのごま酢和え さつま芋汁	鶏肉 牛乳 ぶり 油揚げ 豆腐 味噌	米 もち米 油 砂糖 ごま こんにゃく さつま芋	人参 舞茸 生姜 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ	787	33.9	23.4
4	水	押し麦ご飯		えび入り焼き豆腐の中華煮 じゃこ入りサラダ 磯ビールズ 柿	牛乳 豚肉 海老 うずら卵 焼き豆腐 ちりめんじゃこ 大豆 青のり	米 大麦 油 ごま油 でん粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり 柿	788	32.6	23.7
5	木	スパゲッティナ ポリタン		チキンサラダ さつま芋グラッセ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉	スパゲッティ 油 砂糖 さつま芋も パター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	735	27.7	24.8
6	金	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き かぶとにんじんの浅漬け だんご汁	牛乳 ぎんざけ 味噌 豚肉 昆布	米 パター 砂糖 油 じゃがいも ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 かぶ かぶ にんにく コーン ねぎ	743	28.2	19.4
9	月	ご飯		すき焼き風煮物 海藻入りサラダ 柿	牛乳 豚肉 焼き豆腐 海藻サラダ	米 油 糸こんにゃく 砂糖 車ふ ごま油	玉ねぎ 白菜 ねぎ 春菊 キャベツ きゅうり 人参 柿	758	30.3	21.5
10	火	ビスキュイパ ン		ポークビーンズ いか入りフレンチサラダ りんご	卵 牛乳 大豆 豚肉 いか	パンズパン パター 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー トビヒューレ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	745	29.1	27.5
11	水	ご飯		鰯の味噌煮 野菜のおかか和え せんべい汁	牛乳 さば 味噌 かつお節 鶏肉	米 砂糖 かやきせんべい	生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 大根 ごぼう ほうれん草	808	27.7	26.6
12	木	炒飯		揚げ餃子 中華ナムル 小松菜としめじのスープ	なると 卵 牛乳 豚挽き肉 鶏肉	米 大麦 油 ぎょうざの皮 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 にら キャベツ 人参 大豆もやし きゅうり しめじ 小松菜	763	26.6	26.6
13	金	ご飯		ほっけの干物 蓮根のごま和え 里芋入り味噌汁 りんご	牛乳 ほっけ 豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま 里芋	蓮根 ごぼう 人参 ほうれん草 しめじ ねぎ りんご	728	28.1	18.7
16	月	麦ご飯		四川味噌豆腐 中華風野菜の和え物 柿	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 わかめ	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ もやし チンゲンサイ 柿	713	26.3	20.7
17	火	カレーうどん		水菜とツナの和え物 五平もち	鶏肉 竹輪 牛乳 まぐろ 味噌	うどん 油 砂糖 片栗粉 米 もち米 ごま	玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 水菜 大根	770	25.6	15.6
18	水	ご飯		いかのから揚げ野菜あんかけ 磯びたし 味噌根菜汁	牛乳 いか のり 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	人参 玉ねぎ 筍 えのきたけ 椎茸 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	719	25.0	17.4
19	木	コーンピラフ		鶏肉のケチャップソースかけ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	米 大麦 パター 油 じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ マッシュルーム キャベツ 人参 大根 小松菜	727	26.3	23.0
20	金	吹き寄せご飯		茶碗蒸し 野菜のごま醤油和え 具だくさん味噌汁	鶏肉 牛乳 卵 蒸しかまぼこ 油揚げ 味噌	むき栗 米 油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 人参 椎茸 いんげん しめじ みつば もやし 白菜 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	702	28.1	17.9
24	火	五穀ごはん		ホキのもみじ焼き 白菜とほうれん草のお浸し かきたま味噌汁	あずき 牛乳 ホキ チーズ かつお節 豆腐 味噌 卵	米 大麦 もち米 あわ きび マヨネーズ	人参 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜	715	29.6	23.2
25	水	チャンポン		ツナ入り茹で野菜 肉蒸しパン	豚肉 いか なると うずら卵 牛乳 まぐろ わかめ 卵 豚挽き肉	中華めん 油 ごま油 砂糖 小麦粉 片栗粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ にら レモン 小松菜 玉ねぎ 椎茸 筍	815	32.5	26.4
26	木	パンプキンパン		森の茸のクリームシチュー カラフルサラダ りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム 白いんげんペースト	パンプキンパンねじり 油 さつま芋も パター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ コーン りんご	726	23.3	25.1
27	金	きんぴらご飯		小魚の磯辺揚げ 切干し大根と青菜の和え物 豚汁 花みかん	鶏肉 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 味噌	米 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 油 ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 切り干し大根 小松菜 大根 玉ねぎ みかん	765	26.4	23.4
30	月	ご飯・大豆ふり かけ		ひじき入り卵焼き お浸し 味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 大根 ねぎ	746	30.4	21.7

	1人1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	750	28.3	22.5	379	112	3.0	3.5	312	0.43	0.59	37	2.8	7.1