

令和7年度

11月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食あたり栄養価			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
										脂質(g)	食塩相当量
3	月	文化の日									
4	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き たまごサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏肉、いり玉子、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、大根、小松菜	ご飯、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、じゃがいも	556	718		
								23.5	28.7		
								17.3	20.2		
5	水	ミルクロール	牛乳	豚肉のトマトソースマリネ 大根とお豆のポトフ チョコ大豆クリーム	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、りんご、大根、いんげん	ミルクロール、油、砂糖、片栗粉、チョコ大豆クリーム	653	751		
								29.5	34.9		
								29.0	32.4		
6	木	白ごはん	牛乳	チーズハムカツ ツナサラダ カレーうどん	牛乳、チーズハムカツ、ツナ、豚肉、うす揚げ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、レモン果汁	ご飯、砂糖、オリーブ油、油、カレールウ、米粉うどん	670	91		
								19.9	24.2		
								24.5	31.0		
7	金	白ごはん	牛乳	ししゃも天ぷら たくあん和え すきやき風煮	牛乳、ししゃも天ぷら、豚肉、豆腐	キャベツ、たくあん、にんじん、こんにゃく、えのきたけ、白菜、ねぎ	ご飯、油、白いりごま、砂糖、車ふ	623	750		
								27.2	29.5		
								19.7	21.7		
10	月	白ごはん	牛乳	春巻き 中華和え あさり入り八宝菜	牛乳、春巻き、あさり、豚肉	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ、白菜	ご飯、砂糖、ごま油、白すりごま、油、片栗粉	569	740		
								20.8	25.9		
								18.3	21.8		
11	火	白ごはん	牛乳	ぶりフライ ブロッコリーのおかか和え おでん	牛乳、ぶりフライ、厚揚げ、ちぎり根菜揚げ、昆布	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、大根、こんにゃく	ご飯、油、白いりごま、砂糖、里芋	585	752		
								22.4	27.4		
								19.9	23.3		
12	水	米粉パン	牛乳	ブレンオムレツ 小松菜とキャベツのソテー ポークビーンズ ④スライスチーズ	牛乳、オムレツ、豚肉、大豆、④チーズ	にんじん、キャベツ、小松菜、とうもろこし、にんにく、しょうが、玉ねぎ	米粉パン、オリーブ油、じゃがいも、油、デミグラスソース、砂糖	627	828		
								29.2	39.1		
								24.1	35.5		
13	木	白ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの黒酢炒め 五目スープ	牛乳、鶏肉、豚肉	しょうが、れんこん、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、もやし、白菜、ねぎ	ご飯、米粉、片栗粉、油、砂糖	590	767		
								26.2	33.9		
								18.8	22.4		
14	金	白ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き 粉ふきいも 豆腐のみそ汁 ブルーベリータルト	牛乳、ます、豆腐、うす揚げ、みそ	しょうが、とうもろこし、パセリ、玉ねぎ、にんじん、小松菜	ご飯、じゃがいも、バター、ブルーベリータルト	638	796		
								26.3	32.3		
								19.1	21.4		
17	月	白ごはん	牛乳	やさいシューマイ ブロッコリーサラダ タンタンメン	牛乳、やさいシューマイ、豚肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ、ねぎ	ご飯、オリーブ油、砂糖、油、白ねりごま、白すりごま、ラーメン、ごま油	631	851		
								22.7	29.2		
								20.4	25.1		
↓ 18日(火)秋田県にちなんだ献立 ↓											
18	火	白ごはん	牛乳	ほっけのからあげ しそ和え きりたんぼ汁	牛乳、ほっけ、鶏肉	しょうが、白菜、きゅうり、にんじん、しそ、ごぼう、大根、しめじ、小松菜、ねぎ	ご飯、片栗粉、米粉、油、きりたんぼ、砂糖	565	737		
								25.1	30.6		
								14.7	16.7		
19	水	ナン	牛乳	キーマカレー 柿入りフルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、れんこん、玉ねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、パイン、黄桃、柿	ナン、油、じゃがいも、カレールウ、ナタデココ	585	744		
								25.7	31.8		
								21.5	26.0		
20	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ焼き きんぴらごぼう 白身魚だんごの卵とじ	牛乳、鶏肉、白身魚のつみれ、卵	ねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、こんにゃく、枝豆、玉ねぎ、小松菜	ご飯、油、砂糖、白いりごま、ごま油、じゃがいも、車ふ	607	772		
								28.8	34.8		
								16.4	18.6		
↓ 21日(金)「和食の日」献立 ↓											
21	金	白ごはん	牛乳	さばの西京みそ焼き 小松菜の煮びたし ちらしかまぼこ入りすまし汁	牛乳、さば、白みそ、みそ、うす揚げ、豆腐、かまぼこ、わかめ	しょうが、にんじん、白菜、小松菜、大根、えのきたけ	ご飯、砂糖	561	719		
								24.5	29.7		
								19.2	22.3		
24	月	勤労感謝の日の振替休日									
25	火	白ごはん	牛乳	チヂミ はるさめサラダ 具だくさんスープ	牛乳、チヂミ、鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー	ご飯、油、はるさめ、ドレッシング、じゃがいも	622	761		
								18.0	21.8		
								19.3	20.3		
26	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コーンサラダ キャロットポタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	にんにく、パセリ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、玉ねぎ、にんじん	ミルクロール、パン粉、オリーブ油、砂糖、油、じゃがいも、米粉、バター	618	734		
								30.1	35.3		
								24.3	28.6		
27	木	白ごはん	牛乳	大豆とじゃがいものいそべからめ 豚大根	牛乳、大豆、青のり、豚肉、厚揚げ	にんじん、しょうが、大根、こんにゃく	ご飯、片栗粉、じゃがいも、油、白いりごま、砂糖	579	751		
								24.1	29.9		
								18.0	21.2		
28	金	白ごはん	牛乳	ちくわの紅しょうが揚げ くきわかめの炒めもの キムチ入りかきたま汁	牛乳、ちくわ、鶏肉、豚肉、くきわかめ、豆腐、卵、みそ	しょうが、たけのこ、にんじん、しめじ、ピーマン、玉ねぎ、キムチ、小松菜	ご飯、天ぷら粉、油、ごま油、砂糖	590	772		
								24.5	30.8		
								19.7	23.9		

今月の食塩相当量平均値 小学校1. 9g、中学校2. 5g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。