

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食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等
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	670 912 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 さきやき風煮	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、白いりごま、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 プ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	プロッコリー、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	ブレーンオムレツ 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	やさいシユーマイ プロッコリーサラダ タンタンメン	牛乳、やさいシユーマイ、豚肉	プロッコリー、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、白いりごま、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 きりたんぽ汁	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、きりたんぽ、砂糖	565 737 25.1 30.6 14.7 16.7 秋田県献立
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 和食の日献立
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、プロッコリー	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 キャロットボタージュ	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	ちくわの紅しようが揚げ 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、食品名はアレルゲン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(Tel 41-5211)までご連絡ください。