

令和7年11月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜 日	献 立	使 わ れ て い る 食 品								中学校栄養価	
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【赤色】		【緑色】		【黄色】		エネルギー(Kcal)			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	ごまあぶら	あぶら		
4 (火)	牛乳 白飯 シュウマイ ごま酢和え 家常豆腐	シュウマイ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん にんにく ほししいたけ	もやし たけのこ ねぎ	きゅうり たまねぎ	さとう	ごまあぶら ごま あぶら	806 34.8 430	
5 (水)	牛乳 わかめごはん 白身魚フライ たまごサラダ ポテトスープ	たらフライ ベーコン	たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ	きゅうり たまねぎ	むぎ じやがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	858 28.7 497	
6 (木)	牛乳 白飯 春巻き ひじきナムル 五目ラーメン	はるまき	ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	チソゲンサイ ねぎ	もやし きゅうり キャベツ	ラーメン	あぶら ごま ごまあぶら	867 25.4 316	
7 (金)	牛乳 そぼろソッコリーごはん 秋の幸汁 みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいす たまご	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 ひじき	プロッコリー にんじん ねぎ	しょうが みかん	はくさい だいこん	むぎ さとう	あぶら	813 36.3 448	
10 (月)	牛乳 中華おこわ 大学芋 中華風コーンスープ	ぶたにく とうふ	とりにく	牛乳	にんじん チソゲンサイ	たけのこ とうもろこし	しめじ たまねぎ ねぎ	もちごめ さとう みずあめ	ごまあぶら あぶら でんぶん ごま	840 25.5 335	
11 (火)	牛乳 白飯 オムレツ ねぎとプロッコリーのソテー 塩こうじポトフ	オムレツ ぶたにく	ベーコン	牛乳	プロッコリー にんじん	ねぎ たまねぎ	にんにく だいこん	むぎ じやがいも	オリーブオイル	779 26.8 428	
12 (水)	牛乳 白飯 めぎすから揚げ 江戸っ子煮 ほうとう	めぎす だいす	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん かほぢや	たけのこ	ごぼう ねぎ	さとう ほうとう	あぶら	832 36.8 417	
13 (木)	牛乳 白飯 鶏肉と里芋の揚げからめ 味噌けんちん汁 ヨーグルト	とりにく もめんとうふ	うすあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん ねぎ	しめじ	ごぼう	だいこん	でんぶん さとう	819 32.7 611	
14 (金)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のチャウダー	ぎゅうにく とりにく	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん プロッコリー	れんこん はくさい	たまねぎ	しめじ	むぎ じやがいも ホワイトルウ	799 25.7 433	
17 (月)	牛乳 白飯 肉団子の甘酢あん 小松菜の中華和え 韓国風肉じゃが	にくだんご	ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ	しょうが	にんにく	さとう でんぶん じゃがいも	807 31.2 442	
18 (火)	牛乳 ちらし寿司 野菜かき揚げ 治部煮汁	ぶたにく たまご	うすあげ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん やさいかきあげ	かんぴょう だいこん たけのこ ほししいたけ	えだまめ	さとう でんぶん すだれふ	868 34.4 362	
19 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎの香味揚げ れんこんきんぴら かきたまみそ汁	ふくらぎ たまご みそ	さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが えのきだけ	にんにく ねぎ	れんこん	でんぶん さとう	795 33.5 458	
20 (木)	牛乳 豚肉とねぎの和風カレー 豆腐のサラダ	ぶたにく	とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ	たまねぎ	ねぎ	むぎ じやがいも	814 27.1 368	
21 (金)	牛乳 白飯 いわしのおかか煮 ゆかり和え 源助大根と車麩のおでん 豆乳プリン	いわし ちくわ	がんも	牛乳 こんぶ	にんじん しそ	はくさい	げんすけだいこん		くるまふ とうにゅうプリン	830 30.8 454	
25 (火)	牛乳 ミルクロール れんこんとプロッコリーのごまマヨサラダ ツナのトマトクリームスパゲティ	とりにく ベーコン	まぐろあぶらづけ	牛乳 なまクリーム	プロッコリー にんじん ピーマン トマト	れんこん にんにく	とうもろこし	たまねぎ	ミルクロール スパゲティ さとう ごま オリーブオイル	808 33.0 418	
26 (水)	牛乳 白飯 鶏天 ツナと小松菜のサラダ 芋煮汁 チーズ	とりにく	たまご まぐろあぶらづけ ぎゅうにく	牛乳 チーズ	こまつな だいこん ねぎ	しょうが はくさい	キャベツ えのきだけ	とうもろこし	こめ さといも	806 36.7 615	
27 (木)	牛乳 白飯 さばの生姜煮 もやしのごま炒め 鶏野菜汁	さば とりにく	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい	もやし えのきだけ	にんにく ねぎ	さとう ごまあぶら ごま	847 37.8 374	
28 (金)	牛乳 木の葉丼 大豆とさつまいものごまからめ りんご	たまご かまぼこ	うすあげ だいす	牛乳	にんじん	ほししいたけ	たまねぎ	りんご	むぎ さとう さつまいも	843 30.1 356	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 2.7g