

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