

令和7年度

11月給食献立予定表

市貝中学校

11月給食目標

*よくかんで食べよう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
5 (水)	ホワイトカレー (麦入りターメリックライス) 牛乳 トマトミートオムレツ 海藻サラダ							米 麦		
		鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース		じゃがいも	油 ルウ			868 28.1 26.5
			牛乳							
		卵 鶏肉		トマト たまねぎ		糖類 でんぶん	植物油脂			
6 (木)	焼きそば 牛乳 たこ焼き ツナサラダ ミニパンインパン	鶏肉		にんじん もやし たまねぎ キャベツ		焼きそば麺	油			891 29.5 28.5
			牛乳							
		たこ		キャベツ わぎ		小麦粉	油			
		まぐろ	チーズ	キャベツ きゅうり カリフラワー いんげん			フレンチ白ドレッシング			
			脱脂粉乳	パイン		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン			
7 (金)	かんぴょう入り豚丼 (麦ごはん) 牛乳 にらまんじゅう② 切り干し大根ナムル	いい歯の日給食				米 麦				893 33.0 24.4
		豚肉		たまねぎ にんじん かんぴょう ごぼう しらたき		砂糖	油 ごま			
			牛乳							
		鶏肉 大豆 おから				砂糖 小麦粉 パン粉 でんぶん	植物油脂 油			
				にんじん 大根 にんにく もやし			ごま油 ごま			
* 県産品活用週間										
10 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のにらソースかけ 野菜と卵そぼろの和え物 小松菜のみそ汁					米				837 32.2 24.7
			牛乳							
		鶏肉		にら にんにく しょうが		砂糖 でんぶん	ごま油			
			卵	にんじん キャベツ ほうれん草		砂糖 でんぶん	ごま油 植物油脂			
		豆腐 油揚げ 味噌		にんじん 小松菜 たまねぎ						
11 (火)	タコライス 牛乳 白揚げ入りもずく中華スープ 県産ヨーグルト	豚肉 大豆	チーズ	にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ にんにく		米 小麦粉	油			848 33.6 23.1
			牛乳							
		すけそうたら たら	もずく	小松菜 にんじん ねぎ かんぴょう		でんぶん 米粉 水あめ	油 ごま油			
			ヨーグルト							
* 市貝町産 有機野菜給食の日(5) * たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ごぼう・大根・ねぎ使用										
12 (水)	ごはん 牛乳 さば味噌煮 磯辺和え 豚汁 なし(王秋)					米				877 31.8 25.8
			牛乳							
		さば 味噌				砂糖 米粉				
			のり	ほうれん草 にんじん		砂糖	油			
		豚肉 豆腐 味噌		にんじん たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		じゃがいも	油			
13 (木)	シェルパン 牛乳 鶏肉のガーリックソース和え ゆで野菜のサラダ 肉団子入りさつまいもシチュー		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン			910 39.5 33.6
			牛乳							
		鶏肉		にんにく たまねぎ りんご レモン果汁		砂糖				
				にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング			
		鶏肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん たまねぎ バセリ ショウガ にんにく		さつまいも 砂糖	マーガリン ルウ			
14 (金)	切り干し大根入り洋風ピラフ 牛乳 県産豚肉コロッケ サラダニンア ミネストラ	ベーコン		にんじん たまねぎ 大根 とうもろこし		米	バター			881 28.9 23.3
			牛乳							
		豚肉		たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
		卵 まぐろ		きゅうり キャベツ カリフラワー いんげん		砂糖 でんぶん	植物油脂 フレンチ 白ドレッシング			
		豚肉 レンズ豆		にんじん たまねぎ にんにく 大根		じゃがいも	油			

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
曜日	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17 (月)	ごはん 牛乳 手作り白身魚フライ・ソース ささみのごま和え どさんこ汁							米		
			牛乳							
		ほき 卵						パン粉 小麦粉	油	
		鶏肉		キャベツ 小松菜 とうもろこし				砂糖	ごま	
		豚肉 味噌		にんじん たまねぎ にんにく もやし とうもろこし しょうが				じゃがいも	バター	
18 (火)	手巻き寿司 (ツナ・きゅうり・カニ棒・ハム) 牛乳 なめこ汁 抹茶プリン							米		
		まぐろ イトヨリ 卵白 ハム	のり	とうもろこし きゅうり				砂糖 でんぶん	油 ノンエッグマヨ	
			牛乳							
		豆腐 味噌		にんじん 大根 ねぎ なめこ				豆ふ		
			クリーム 脱脂粉乳	抹茶				砂糖	植物性油脂	
19 (水)	三色ごはん (とりそぼろ・卵・ほうれん草) 牛乳 みだくさん汁							米		
		鶏肉 卵		ほうれん草 しょうが				砂糖	ごま 油	
			牛乳							
20 (木)	長崎皿うどん 牛乳 えびしゅうまい② くらげサラダ チーズ			にんじん 小松菜 たけのこ しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ				かた焼きそば でんぶん	油 ごま油	
			牛乳							
		えび たら		たまねぎ				小麦粉 パン粉	油	
		鶏肉 くらげ		きゅうり 大根					ごまドレッシング	
			チーズ							
21 (金)	ごはん 牛乳 納豆 彩り野菜の卵焼き チーズ入りマカロニサラダ ワンタンスープ							米		
			牛乳							
		納豆								
		豚肉 卵	こんぶ	にんじん ほうれん草 たまねぎ				砂糖	植物油脂	
		ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり				マカロニ	イタリアンドレッシング	
		豚肉		にんじん 小松菜 もやし 白菜				ワンタン		
25 (火)	ごはん 牛乳 餃子の甘酢あんかけ 棒々鶏サラダ マー婆ー春雨							米		
			牛乳							
		鶏肉 豚肉 大豆		にら ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが				砂糖 でんぶん	油	
		鶏肉		小松菜 にんじん もやし						
		鶏肉 味噌		にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ				春雨 でんぶん	ごま油	
26 (水)	ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ ハムと大根のマリネ ABCスープ							米		
			牛乳							
		豚肉 鶏肉		たまねぎ				パン粉 小麦粉 砂糖	油	
		ハム		大根 パセリ					マリネドレッシング	
		ウインナー		にんじん たまねぎ キャベツ				マカロニ じゃがいも		
27 (木)	揚げパン 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ チキントマトクリームシチュー いちごとみかんの2色ゼリー		脱脂粉乳					小麦粉 砂糖 ココア	ショートニング マーガリン 油	
			牛乳							
		まぐろ		ブロッコリー キャベツ きゅうり						
		鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ トマト パセリ にんにく				じゃがいも	イタリアンドレッシング	
				いちご果汁 みかん果汁				ルウ 油		
28 (金)	ポークカレー (ごはん) 牛乳 花野菜とパスタのサラダ 豆乳パンナコッタ(いちご)							砂糖		
		豚肉 大豆	チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく				米		
			牛乳					油 カレールウ		
		ハム		きゅうり とうもろこし ブロッコリー カリフラワー				パスタ	かんきつドレッシング	
		豆乳		いちご果汁				砂糖		

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830 kcal	27 g ~ 42 g	18 g ~ 28 g	2.5 g 未満
866 kcal	31.3 g	26.6 g	3.3 g

<今月の栄養価平均値>