

11月 学校給食献立予定表（中学校）

令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名	主 な 材 料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価	
		主に体の組織を作る			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
		肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖類	油脂		
4 火	主食 みそラーメン（◇○中華麺）					中華麺		759	
	副菜 （◇●みそラーメンスープ）	豚肉		にら にんじん	きゃべつ もやし メンマ ねぎ コーン		ごま油	32.3	
	主菜 ◇●鶏と軟骨のきゃべつ揚げ	鶏肉		にんじん	きゃべつ たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油	22.4	
	副菜 ▲ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー 小松菜	きゅうり		ドレッシング	3.2	
	その他 ●スイートポテト					さつまいも じゃがいも 米粉			
5 水	主食 ごはん					米		796	
	主菜 あじのピリ辛焼き	あじ		しょうが			ごま油	30.2	
	副菜 いそべあえ		のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		21.3	
	副菜 ●▲根菜のごま汁	油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さといも	ごま ごま油	2.3	
	その他 りんごのジュレ				りんご	砂糖			
6 木	主食 ◇☆紅茶パン					パン		836	
	主菜 ○トマトミートオムレツ	たまご 鶏肉		トマト	たまねぎ	でんぷん	油	34.8	
	副菜 ハムのマリネ	ハム			コーン きゅうり だいこん		ドレッシング	36.1	
	副菜 ◇☆パンブキンシチュー	ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	ルウ	バター	3.0	
	その他 ☆いちごのレアチーズ		チーズ		いちご果汁	砂糖			
7 金	主食 ごはん					米		811	
	主菜 ポークケチャップ	豚肉			たまねぎ しめじ にんにく	砂糖	油	30.9	
	副菜 ●豆腐とニラのスープ	豆腐 なんと		にんじん にら	えのきたけ ねぎ			22.5	
	その他 ●アセロラミルク	豆乳			アセロラ果汁	砂糖		2.6	
	10 月	主食 ごはん					米		772
主菜 モロの揚げ煮		モロ				でんぷん 砂糖	油	31.1	
副菜 ▲ニラの和風あえ				にら にんじん いんげん	もやし		ドレッシング ごま	20.2	
副菜 ●なめことあおさのみそ汁		豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.7	
11 火		主食 ◇☆米粉パン					パン		808
	主菜 鶏肉のてりやき	鶏肉			しょうが にんにく			40.4	
	副菜 ●かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう きゃべつ コーン		ノンエッグマヨネーズ	31.5	
	副菜 ●ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	3.0	
	12 水	主食 ごはん					米		758
主菜 ヤシオマスの照焼		ヤシオマス						39.9	
副菜 ▲ごまあえ				小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	19.0	
副菜 ○●かんぴょう入りかきたま汁		豆腐 たまご		にら	かんぴょう ねぎ	でんぷん		1.9	
13 木		主食 ◇☆県産小麦コッペパン いちごジャム					パン ジャム		770
	主菜 ☆タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト					37.6	
	副菜 ◇☆●ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	25.2	
	副菜 ◇☆クラムチャウダー	ベーコン あさり いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ルウ	生クリーム 油	3.1	
	14 金	主食 ごはん					米		879
主菜 ◇●ポークカレー		豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも ルウ	油	27.4	
副菜 ▲ひじきと豆のサラダ		いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー	きゃべつ きゅうり		ドレッシング	23.9	
その他 ☆県産生乳仕立てヨーグルト			ヨーグルト					2.9	
17 月		主食 ごはん					米		848
	主菜 ●ハンバーグきのこソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ	砂糖	油	33.4	
	副菜 ○●かぼちゃサラダ	たまご		かぼちゃ にんじん	きゅうり	砂糖	マヨネーズ	31.9	
	副菜 ◇☆○ふわふわスープ	ベーコン たまご	粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉		2.7	
	18 火	主食 ◇☆黒糖パン ●マーガリン					パン	マーガリン	772
主菜 （船生小）◇☆ココアあげパン						パン ココア 砂糖	油	31.7	
副菜 ◇○●スコッチエッグ		たまご 豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉		30.3	
副菜 ブロッコリーとツナのサラダ		ツナ		ブロッコリー 小松菜	コーン		ドレッシング	3.2	
副菜 ◇☆●さつまいものシチュー		鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも ルウ	油		
大宮小 リクエスト	主食 わかめごはん		わかめ			米		912	
	主菜 ◇○☆●鶏のからあげ（3個）	鶏肉 たまご			しょうが	でんぷん 小麦粉	油	31.1	
	副菜 ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		29.4	
	副菜 ◇ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ	じゃがいも マカロニ		2.5	
	その他 ○☆●お米のムース	たまご	牛乳			米粉 砂糖			
20 木	主食 ◇☆バターロールパン					パン		821	
	主菜 ◇◎焼きそば	豚肉 いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	やきそば麺	油	30	
	主菜 ◎焼き栗コロッケ					じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉	くり 油	25.5	
	副菜 ◇●▲こんにゃく入り海藻サラダ		わかめ		だいこん コーン きゅうり（こんにゃく）		ドレッシング	3.5	
	その他 ミルメークコーヒー								
和食の日 献立	主食 ごはん ふりかけ					米		776	
	主菜 ●さばのみそ煮	さば みそ				米粉 砂糖		30.1	
	副菜 おひたし	かつおぶし		にんじん	はくさい もやし			23.3	
	副菜 ●すまし汁	はんぺん とうふ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			2.8	
	25 火	主食 セルフホットドッグ（◇☆コッペパン）					パン		774
主菜 （ウインナー ケチャップ&マスタード）		ウインナー						32.3	
副菜 コールスローサラダ				にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	34.8	
副菜 ポトフ		ウインナー		にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ だいこん	じゃがいも		2.9	
26 水		主食 ごはん					米		864
	主菜 とりのレモンソースかけ	鶏肉			レモン	砂糖 でんぷん	油	34.4	
	副菜 ○●ポテトサラダ	たまご ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	27.1	
	副菜 ●えのきと豆腐のみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ			2.8	
	27 木	主食 ◇☆パンブキンパン				りんご	パン		823
主菜 ◇☆●チキンチーズ焼き		鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖		34.8	
副菜 ◇☆●花野菜サラダ				ブロッコリー	カリフラワー きゅうり コーン		ドレッシング	36.7	
副菜 ◇●ミネストローネ		ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ だいこん にんにく	じゃがいも マカロニ	油	3.4	
28 金		主食 ごはん					米		837
	主菜 ○厚焼玉子	たまご				砂糖 でんぷん		32.0	
	副菜 ★小松菜の桜エビあえ		桜エビ	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		22.6	
	副菜 ●すきやき風煮	牛肉 とうふ		にんじん	（しらたき）たまねぎ はくさい えのきたけ	砂糖	油	2.4	
	その他 ●かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃ		砂糖			

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・にら・だいこん・さつまいも・にんじん・はくさい

【食物アレルギー表示】◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もち

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 今月の平均 エネルギー：830kcal たんばく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満
エネルギー：817kcal たんばく質：33.0g 脂質：26.8g 食塩相当量：2.9g

※ 実際の摂取量には個人差があります。