

令和7年度



11月予定献立表

中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
					たんぱく質・無機質	炭水化物・脂肪	ビタミンA・ビタミンC		
4	火	麦ご飯		豚汁 千草焼き ざぜん豆	牛乳 豚肉 豆腐 卵 大豆 こんぶ (だし：煮干)	米 麦 さといも 油 砂糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ いんげん	760 32.5	秋がだんだん深まり寒さを感じるようになってきます。この時期おいしくなるのが根菜類。体の中から体を温める効果があります。
5	水	麦ご飯 (少なめ)		きつねうどん 大根とわかめのサラダ アーモンド田作り	牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ いりこ (だし：かつお節 昆布)	米 麦 砂糖 うどん ごま ごま油 アーモンド	人参 しいたけ ねぎ 大根	758 28.1	
6	木	コッペパン		押麦入りチリトマトスープ 魚のコーンマヨネーズ焼き レタスとチーズのサラダ	牛乳 ミートボール 大豆 赤魚 チーズ	パン 麦 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ パン粉	たまねぎ 人参 枝豆 コーン ブロッコリー ホールトマト パセリ レタス キャベツ きゅうり	757 35.8	
7	金	親子丼		ツナと炒り大豆のサラダ みかん	卵 鶏肉 凍り豆腐 かつお節 牛乳 ツナ いり大豆 (だし：かつお節)	米 麦 でんぶ マヨネーズ	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン みかん	763 34.2	17日 さんま 秋の味覚を代表するようなさんまを蒲焼にします。今年は豊漁だったようです。
10	月	麦ご飯		豆腐のみそ汁 チキン南蛮 野菜の甘酢和え	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 鶏肉 卵 (だし：煮干)	米 麦 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	821 34.1	
11	火	ビーフピラフ		秋のあつさりきのコスープ さつまいものマヨネーズサラダ	牛肉 牛乳 チーズ	米 麦 油 さつまい芋 アーモンド マヨネーズ	たまねぎ パセリ 白菜 人参 しめじ えのきたけ しいたけ こまつな	673 21.7	
12	水	麦ご飯		魚そうめん汁 さんまみぞれ煮 れんこんのバター炒め	牛乳 豆腐 魚そうめん さんまみぞれ煮 ベーコン (だし：かつお節 昆布)	米 麦 バター	人参 ねぎ えのきたけ れんこん 枝豆	736 27.4	
13	木	米粉パン		ミネストローネスープ 手作りコロッケ レタス	牛乳 ミートボール 牛ひき肉 卵 ひよこ豆 大豆ミート	パン マカロニ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ 人参 キャベツ セロリ いんげん ホールトマト レタス	795 33.0	
14	金	★宇城地区音楽会のため 給食はお休みです★							21日 みそまめ 美里町の郷土料理です。大豆を油で揚げて、甘くしたみそからめまします。
17	月	麦ご飯		まごわやさしい和食の日 ま：あげ 豆腐 ご：ごま わ：わかめ や：野菜 さ：さんま い：さといも 具だくさんみそ汁 さんまの蒲焼き ごま和え	牛乳 油揚げ 豆腐 さんま わかめ (だし：煮干)	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま ねりごま	人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ しょうが キャベツ もやし	773 27.8	28日 スープカレー 北海道の薬膳スープカレー屋さんが発祥です。ご飯をスプーンによそいスープをすくって食べるとおいしいです。
18	火	麦ご飯		春雨と卵のスープ 花しゅうまい 切干大根の中華サラダ	牛乳 卵 豚ひき肉 糸かまぼこ	米 麦 はるさめ ごま油 ごま ぎょうざの皮 でんぶ 砂糖	キャベツ 人参 たまねぎ ねぎ きくらげ グリンピース きゅうり 切干大根	742 27.7	
19	水	麦ご飯		ふるさとくまさんデー：郷土料理をしたり、地域の産物を使ったりします。 おでん れんこんサラダ のりかつおふりかけ	牛乳 鶏肉 厚揚げ うずらの卵 昆布 かまぼこ 竹輪 がんもどき ツナ (だし：かつお節) ふりかけ	米 麦 さといも ごま マヨネーズ 砂糖	こんにゃく 人参 大根 れんこん きゅうり	736 30.3	
20	木	コッペパン		スパゲティナポリタン ひじきのカレーマヨサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ツナ ひじき	米粉パン 油 じゃがいも スパゲティ マヨネーズ	人参 たまねぎ ピーマン 枝豆 ホールトマト マッシュルーム	781 29.4	24日 和食の日 「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食；日本の伝統的な食文化」として登録されました。
21	金	麦ご飯		団子汁 揚げ出し豆腐のカニカマあん みそ豆	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かにかまぼこ かつおぶし 大豆 (だし：煮干)	米 麦 小麦粉 白玉粉 さといも 砂糖 でんぶ 油	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆	787 30.4	
25	火	麦ご飯		汁ビーフン 鶏とごぼうのピリ辛揚 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ とりにく レバー	米 麦 ビーフン 油 小麦粉 でんぶ 砂糖 ぶどうゼリー	人参 たまねぎ もやし ごぼう チンゲンサイ ねぎ	779 28.1	
26	水	ハヤシライス		ブロッコリーの マスタードマヨサラダ	豚肉 牛乳 卵	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー	794 27.5	※給食では17日にまごわやさしい和食の日が登場します。
27	木	クッキートースト		ポトフ てつカルサラダ	牛乳 鶏肉 ミートボール ツナ ひじき	パン マーガリン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 すりごま	人参 キャベツ たまねぎ こまつな れんこん	773 28.6	
28	金	スープカレー		ツナビーンズサラダ 1食ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ささみ ヨーグルト 大豆・大福豆・金時豆	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油	たまねぎ 人参 かぼちゃ しめじ ホールトマト きゅうり レタス	748 27.8	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

