

令和7年11月 給食献立表 松島中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
4	火	オレオバナナサンド		ビーフシチュー オレンジサラダ	食パン 砂糖 ジャがいも オレオ マカロニ サラダ油	クリーム 牛乳 牛肉 ベーコン ウィンナー	バナナ たまねぎ にんじん グリーンピース コーン レタス きゅうり キャベツ	815 28.2
5	水	とりめし		おさつサラダ かきたま汁	米 麦 砂糖 さつまいも でんぶん	鶏肉 牛乳 ハム 卵 かまぼこ あげ	しょうが ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ ほうれん草	798 26.1
6	木	食パン		スパゲティカルボナーラ イタリアンサラダ	食パン スパゲティ マーガリ 小麦粉 オリーブ油 油	牛乳 ベーコン 卵 クリーム ウィンナー ツナ	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ きゅうり キャベツ	804 33.3
いい値(118)の日メニュー								
7	金	白ごはん		きびなごごまフライ かみかみあえ わかめ汁・ひじきのふりかけ	米 あぶら 砂糖 ごま	牛乳 きびなご マワイ さきいか いり大豆 わかめ とうふ ちくわ ひじき	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	749 33.1
10	月	ビーフカレーライス		ひじきマヨサラダ	米 麦 ジャがいも 油 砂糖	牛肉 牛乳 ツナ ひじき	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	811 23.8
11	火	ミルクパン		野菜ラーメン 卵サラダ	ミルクパン ラーメン ごま油 油	牛乳 豚肉 卵 ハム	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ にら にんにく きゅうり	810 32.7
12	水	麦ごはん		とんカツ ゆずあえキャベツ 豆腐のみそ汁	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ あげ みそ	きゅうり キャベツ にんじん ゆず果汁 えのきたけ だいこん ねぎ	813 28.5
13	木	フレンチトースト		ポークビーンズ 焼肉サラダ	食パン 砂糖 バター ジャがいも グラニュー糖 でんぶん 油 オリーブ油	卵 牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん コーン いんげん にんにく キャベツ きゅうり レモン	754 35.1
14	金	セルフおにぎり		太刀魚フライ きゅうりのおかか和え けんちん汁	米 麦 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく さといも	牛乳 太刀魚 卵 豆腐 鶏肉 かつおぶし	ゆかり 焼きのり きゅうり ねぎ キャベツ だいこん にんじん ごぼう しいたけ	792 27.5
17	月	焼きいもパン		煮込みハンバーグ スパゲティサラダ 春雨と豆のスープ	コッペパン さつまいも バター 砂糖 ごま マーガリ 油 緑豆春雨	牛乳 スクールハンバーグ ハム 豚肉 かまぼこ ミックスビーンズ	キャベツ コーン にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ きくらげ	741 28.5
18	火	コッペパン		肉団子スープ シーザーサラダ コロッケ	コッペパン ワンタン 油 カレーコロッケ	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ ハム ツナ	たまねぎ しょうが にんじん 白菜 きくらげ ねぎ コーン きゅうり キャベツ	734 32.5
19	水	白ごはん		豚肉生姜焼き わかめスープ	米 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ	812 26.1
20	木	食パン、マーシャル		天草大王コンソメスープ ハムサラダ いちごヨーグルトゼリー	食パン 砂糖 ジャがいも オリーブ油 マーシャルビーンズ	牛乳 天草大王 大豆 ハム ヨーグルト	エリンギ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく キャベツ きゅうり いちごソース	745 30.9
郷土料理の日								
21	金	鯛めし		紅白だご汁 ブロッコリのおかかあえ	米 さといも うどん麺 油 だご汁粉	たい 牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ かつお節	だしこんぶ しょうが だいこん にんじん ねぎ 白菜 ごぼう ブロッコリー きゅうり	739 28.5
和食の日								
25	火	白ごはん		いわしの甘露煮 ほうれん草ごまあえ 豚汁・一食納豆	米 ごま 砂糖 さといも 油 こんにゃく	牛乳 いわしの甘露煮 豚肉 豆腐 みそ かたくちいわし 納豆	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	815 34.9
26	水	野菜菜めし		さといもそぼろ煮 ごまネーズあえ	米 砂糖 ごま さといも 油 こんにゃく	ちりめん 牛乳 鶏肉 厚揚げ 天ぷら ちくわ	のぎわな塩漬 だいこん にんじん いんげん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうがん	766 27.7
27	木	丸パン		うどんすき ごぼうサラダ	砂糖 ごま うどん麺 油 丸パン(カット)	牛乳 厚揚げ 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ しいたけ えのきたけ ごぼう きゅうり キャベツ	758 31.3
28	金	ハヤシライス		大根サラダ	米 麦 ジャがいも 油 砂糖	豚肉 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが だいこん きゅうり	801 25.2

～11月は和食月間です～

五穀豊穡(ごこくほうじょう：穀物などの農作物が豊作になること)の季節を迎え、日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、改めて日本の食文化を見直し、和食文化を守り伝えていくことの大切さについて考える日として、11月24日を「和食の日」として制定し、11月を和食月間と位置づけてあります。和食のよさを再発見する月にしましょう。(24日は振替休日のため25日を和食の日としています)

★食材レスキュー★

食材レスキュー献立は、27(木)のうどんすきです。春雨風系こんにゃくは、12月に賞味期限を迎える商品です。おいしく食べて、減らそう！食品ロス！

★今月の郷土料理★

「たいめし」は、天草でとれた新鮮な鯛を使った大人気の郷土料理です。鯛に酒、塩をふり、オーブンで焼いた後、だしこんぶ、調味料といっしょにごはんに入れて炊き込みます。

☆今月の手作り☆

12(水)とんかつ
17(月)焼きいもパン
18(火)スープの肉団子
20(木)150周年パン
いちごヨーグルトゼリー
21(金)だご汁のだご

