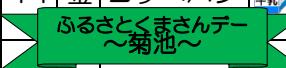
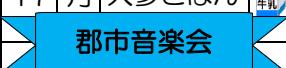


# 令和7年11月 大矢野中学校献立表

① 今月の給食目標  
秋の食材を味わおう

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料		エネルギー
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							
3	月				 文化の日 		
4	火	麦ごはん		あおさ汁 切干大根の炒め煮 ひじきと野菜の豆腐揚げ	米 精麦(ぶちまる君) ごま 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節 油あげ ちくわ いんげん さつま揚げ	あおさ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ だいこん
5	水	丸パン		ABCスープ コロッケ きくらげと焼き豚の和え物	丸パン マカロニ(細) ごま 牛肉コロッケ 砂糖 大豆白絞油 ごま油	普通牛乳(飲用) 焼豚	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし きゅうり にんじん
6	木	豚キムチご飯		さつま汁 春雨サラダ	米 精麦(ぶちまる君) 春雨 さつまいも こんにゃく ごま油	普通牛乳(飲用) 豆腐 鶏肉 出しいりこ 豚肉 ハム	にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし きゅうり
		ガーリックフランズ		ブラウンシチュー イタリアンサラダ	ソフトフランスパン 砂糖 バター 油 じゃがいも オリーブオイル	普通牛乳(飲用) ハム ミートボール	ににく しょうが にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ (冷) ブロックリー
10	月	麦ごはん		すきやき風煮 おかかあえ	米 精麦(ぶちまる君) 油 砂糖 冷凍うどん麺 しらたき つきこんにゃく	普通牛乳(飲用) 豚肉 豆腐 削り節	しめじ 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし
11	火	ごはん		ワンタン入り中華スープ にら玉炒め	米 油 ワンタン	普通牛乳(飲用) 鶏肉 卵	えのきたけ ちんげん菜 にんじん たまねぎ きくらげ にら キャベツ もやし
12	水	食パン		りんごジャム ほうれん草シチュー 鉄分サラダ	食パン じゃがいも バター マカロニ 米粉 クリームポタージュ 砂糖	普通牛乳(飲用) 鶏肉 牛乳 クッキングチーズ むき身	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 ひじき もやし
13	木	麦ごはん		キャベツのみそ汁 つくね 大根とツナのマヨネーズ和え	米 精麦(ぶちまる君)	普通牛乳(飲用) あげ いりこ ノンドリップツナ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ わかめ つくね だいこん きゅうり
14	金	コッペパン		スパちゃんぽん 焼肉サラダ	コッペパン 油 スパゲッティ 砂糖(三温) オリーブオイル	普通牛乳(飲用) ちくわ 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ きゅうり
		武光公鍋 (たけみつこうなべ)		ごぼうの炒め物	米 サラダ油 こんにゃく ごま 砂糖 ごま油	普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節 鶏肉 いんげん	にんじん 白菜 だいこん ねぎ しいたけ 小松菜 こんぶ ごぼう たまねぎ
				けんちん汁 ひじきぎょうざ 酢の物	米 精麦(ぶちまる君) 油 ごま こんにゃく 砂糖	普通牛乳(飲用) 鶏肉 豆腐 かつお節 ひじき餃子	にんじん だいこん ねぎ こんぶ しいたけ きゅうり キャベツ わかめ
19	水	チリコンカンサンド		コンソメスープ スパゲティサラダ	コッペパン 砂糖 油 スパゲッティ	大豆 豚肉 普通牛乳(飲用) ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン ににく トマト キャベツ しめじ パセリ きゅうり
20	木	カレーライス		からあげ フルーツポンチ	米 ぶちまる君 じゃがいも 薄力粉 白玉だんご 澱粉 砂糖	鶏肉 普通牛乳(飲用)	にんじん たまねぎ ににく しゃぶしゃぶ みかん缶 黄桃缶 パイン缶
21	金	さつまいも蒸しパン		卵と春雨のスープ アーモンドサラダ	さつまいも ホームケーキミックス 薄力小麦粉 砂糖 バター 春雨 ごま油 澄粉 アーモンド	牛乳 普通牛乳(飲用) 卵	ちんげん菜 わかめ ごぼう たけのこ水煮 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
24	月				 振替休日 		
		サウジアラビア		モロヘイヤスープ ヨーグルトサラダ	米 サラダ油 じゃがいも ごま油 さつまいも	鶏肉 普通牛乳(飲用) ベーコン ヨーグルト ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン もやし キャベツ モロヘイヤ きゅうり
25	火	カブサ		かぼちゃのマカロニスープ ほうれん草ソテー	レーズンパン マカロニ オリーブ油 バター	普通牛乳(飲用) ウィンナー 牛乳 ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん (冷) ブロックリー コーン しめじ ほうれんそう
27	木	麦ごはん		すまし汁 いわしおかか煮 もやしのごま和え	米 精麦(ぶちまる君) お麸 ごま	普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節 いわしおかか煮	たまねぎ にんじん ねぎ こんぶ えのきたけ キャベツ もやし ほうれんそう
28	金	丸パン		みそ煮込みうどん 切干大根のごまねーすあえ	丸パン うどん ごま	普通牛乳(飲用) 厚揚げハム かつお節	にんじん 白菜 しいたけ ねぎ ごぼう こんぶ キャベツ きゅうり