

# 令和7年11月 大矢野中学校献立表

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	たんぱく質
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	774 37.6
5	水	丸パン		ABCスープ コロケ 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	727 26.9
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iri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	754 26.8
県駅伝								
7	金	ガーリックフランス		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	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ (冷) ブロッコリー	767 23.7
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	731 26.3
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	773 22.3
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 クリームチーズ 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	784 30.9
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iri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	808 27.3
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	788 25.3
ふるさとくまさんデー ～菊池～								
17	月	人参ごはん		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	764 23.4
都市音楽会								
18	火	麦ごはん		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	732 24.0
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 にんにく トマト キャベツ しめじ パセリ きゅうり	748 27.6
1年生 リクエスト献立								
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 にんにく しょうが みかん缶 黄桃缶 パイン缶	942 32.9
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 澱粉 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	701 19.3
24	月	振替休日						
味の旅 サウジアラビア								
25	火	カブサ		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 ミックスビーンズ	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	768 27.8
26	水	レーズンパン		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) ブロッコリー コーン しめじ ほうれんそう	826 29.8
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) お麴 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	747 31.0
28	金	丸パン		みそ煮込みうどん 切干大根のごまネーズあえ	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	703 24.8