

令和8年 11月 中学校 学校給食献立表 宮城共同調理場 (283-6887)

日	曜	献立名			食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
食材等の都合により献立がかわることがあります											
2	月	うどん	牛乳	きなこ揚げパン れんこんきんぴら 肉うどん汁	きなこ 豚肉 さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん	うどん パン さとう	油 ごま	777 30.9 19.4 4.3
4	水	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ うま塩もやし 豆腐チゲ	かに たまご 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ だいこん キャベツ はくさい にんにく	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	729 29.6 20.9 3.1
5	木	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き グリーンサラダ さつまいものシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン さつまいも	油 ドレッシング	844 34.0 29.0 2.7
6	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 切り干し大根のあえもの 豚肉と野菜の南蛮煮	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく 切り干しだいこん	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	787 31.2 23.1 2.1
9	月	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい(3) 小松菜のナムル 麻婆豆腐	えび いか 豚肉 みそ 大豆 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごはん さとう 片栗粉 しゅうまいの皮	油 ごま油 ドレッシング	787 28.5 20.6 2.9
10	火	パーカーハウス	コーヒ- 牛乳	前橋メンチカツ(ソ) ブロッコリーとチキンのサラダ ABCスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	パン じゃがいも マカロニ パン粉	油 ドレッシング	834 30.5 30.5 3.1
11	水	ごはん	牛乳	さわら西京焼き のり酢あえ 鶏肉とだいこんの煮付け	さわら みそ 鶏肉 さつまあげ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だいこん もやし	ごはん さとう	油 ごま油	722 32.2 19.0 1.9
12	木	ごはん	牛乳	オムレツ タコライスの具 チンゲン菜のクリームスープ オレンジ	たまご 大豆 豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ にんにく しめじ コーン オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	油 バター	819 29.7 24.9 2.3
13	金	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー マカロニツナサラダ ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	867 27.4 22.4 3.2
16	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 千草あえ めった汁	ハンバーグ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん もやし コーン にんにく しめじ ごぼう ねぎ	ごはん さとう 片栗粉 さつまいも	油	807 32.8 22.6 2.7
17	火	ラーメン	牛乳	いかメンチ チョレギサラダ みそラーメンスープ	いか 豚肉 なると みそ	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	ラーメン パン粉 片栗粉	油 ドレッシング	823 34.4 26.5 3.9
18	水	ロールパン	牛乳	若鶏のトマトソースかけ チーズサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん コーン	パン じゃがいも さとう 片栗粉	油 ドレッシング	883 37.6 38.8 2.9
19	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) 八宝菜 マスカットゼリーフルーツあえ	豚肉 いか うずらの卵 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ パイコン もも にんにく しょうが	ごはん 片栗粉 ぎょうざの皮 ゼリー	油 ごま油	800 31.0 20.1 1.8
20	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ みかん	豚肉	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン にんにく みかん	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	809 24.6 23.0 2.5
24	火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 海藻サラダ ワンタンスープ	豚肉 鶏だんご	牛乳 海藻	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しいたけ しょうが	ごはん ワタの皮 さとう	ごま 油 ごま油 ドレッシング	735 29.3 18.2 2.6
25	水	小背割り コッパパン	ジョア	フランクフルトチリソースかけ 花野菜サラダ 焼きそば	フランクフルト 大豆 豚肉	ジョア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー もやし きゅうり コーン	パン さとう やしきそばめん	油 ドレッシング	832 32.4 24.5 4.3
26	木	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 小松菜のおかかあえ みそけんちん汁	鶏肉 とうふ かつおぶし ちくわ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし だいこん ごぼう にんにく ねぎ	ごはん さといも 片栗粉	油 ごま	846 32.8 32.1 2.9
27	金	黒米ごはん	牛乳	《行事食 収穫の祝い》 だし巻きたまご 大根のあさづけ まえばし麦豚すきやき さつまいもデザート	たまご 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり はくさい しらたき ねぎ えのきたけ しめじ	黒米 さとう さつまいも		798 28.2 17.5 2.2
30	月	ごはん	牛乳	さんまのかばやき 昆布づけ いものこ汁	さんま 鶏肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく ねぎ	ごはん さといも 片栗粉	油 ごま	755 31.8 24.0 2.8
行事食 ～収穫の祝い～ 黒米ごはん、牛乳											803 31.0 24.1 2.9
11月23日は勤労感謝の日です。											月平均栄養量

黒米ごはん 牛乳
だし巻きたまご
大根のあさづけ
まえばし麦豚すきやき
さつまいもデザート



11月23日は勤労感謝の日です。
働くことや仕事そのものを大切な習慣
として、すべての人がお互いに感謝を示
しあう日です。農産物への恵みに感謝し、
食にかかわる人々へ感謝の気持ちを
伝えてみませんか。

○ねぎ、きゅうりは、前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。

月平均栄養量