

令和7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 食材等の都合により献立がかわることがあります		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		
4	火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 春雨サラダ 中華風たまご入りコーンスープ	豚肉 たまご かに風味かまぼこ	牛乳	にら パプリカ にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ ねぎ コーン もやし にんにく しょうが	ごはん はるさめ さとう 片栗粉	ごま ごま油 油	761 27.6 19.3 2.7
5	水	ツイストパン	牛乳	チキンナゲット(3) 枝豆サラダ ポトフ	チキンナゲット ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも	ドレッシング	738 31.4 27.3 3.4
6	木	ごはん	牛乳	ますのマヨネーズ焼き れんこんきんぴら 飛鳥汁	ます みそ さつまあげ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	729 32.0 19.8 2.5
7	金	うどん	ジョア	かみかみかきあげ ブロッコリーのサラダ きのこうどん汁	鶏肉 いか 油あげ	ジョア	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン ねぎ しめじ えのきたけ ごぼう たまねぎ しいたけ	うどん 小麦粉	油 ドレッシング	764 28.0 22.7 4.2
10	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 昆布づけ さつま汁	ハンバーグ 豚肉 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しめじ こんにゃく	ごはん さつまいも さとう	油	809 32.3 24.6 3.1
11	火	ごはん	牛乳	野菜ソイぎょうざ(3) 八宝菜 杏仁フルーツあえ	大豆 いか えび 豚肉 うずらの卵 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが バイン もも	ごはん 片栗粉 ぎょうざの皮	油 ごま油	789 28.6 19.8 2.3
12	水	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトカレーソースかけ コーンサラダ やきそば	フランクフルト 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	パン やきそばめん	油 ドレッシング	851 32.9 31.8 4.3
13	木	ごはん	コーヒー 牛乳	ほきのり塩フライ 三色あえ 豚肉と野菜のしょうが煮	ほき 豚肉	牛乳 のり	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ しょうが こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう パン粉	油 ドレッシング	802 28.4 21.6 2.4
14	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス 彩りサラダ 青りんごゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン エリンギ きゅうり えだまめ にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	760 22.5 21.1 2.5
17	月	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ のり酢あえ 家常豆腐	かに たまご 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま油	766 31.7 23.5 3.0
18	火	ゆめロール	牛乳	まえばしメンチカツ(ソ) イタリアンサラダ さつまいものシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	パン さつまいも じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	916 28.5 36.8 2.9
19	水	ごはん	牛乳	若鶏のごま照り焼き あさづけ みそけんちん汁	鶏肉 ちくわ どうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	ごはん さといも さとう 片栗粉	油 ごま	759 31.7 23.4 3.0
20	木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き さといものそぼろ煮 呉汁 みかん	さば 鶏肉 大豆 豆乳 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ みかん	ごはん さといも さとう 片栗粉	油	786 33.9 22.1 2.4
21	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	麦ごはん じゃがいも さとう	油	830 25.8 20.4 3.3
25	火	ごはん	牛乳	にしんの竜田揚げ 千草あえ 鶏だんごみそ汁	にしん 鶏だんご とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい もやし コーン だいこん ねぎ	ごはん さとう	油	771 31.1 26.7 2.6
26	水	ラーメン	牛乳	たこ型たこやき かぶのサラダ みそラーメンスープ ミニチョコクレープ	たこ 豚肉 みそ なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	かぶ キャベツ きゅうり もやし ねぎ にんにく しょうが コーン	ラーメン 小麦粉 片栗粉 クレープ	油 ドレッシング	785 30.2 23.5 4.5
27	木	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) おかかあえ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 みそ 高野豆腐 かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも 片栗粉	油 ごま	848 34.8 31.9 3.1
28	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 ぐんまのぶたすきやき さつまいものデザート	たまご とうふ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり はくさい ねぎ しめじ しらたき えのきたけ たまねぎ	黒米ごはん さとう さつまいも	油	795 28.2 17.9 2.2
月平均栄養量											792 30.0 24.1 3.0

行事食 ～収穫の祝い～

黒米ごはん 牛乳
だし巻きたまご
大根のあさづけ
ぐんまのぶたすきやき
さつまいものデザート



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、
食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを
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。

