



令和7年度

11月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数・17回
(米 13回・パン麺4)

基準

日曜	学校園	こんだてめい	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	1人1食あたり エネルギー 820kcal たんぱく質 30g 脂質 25g 塩分 2.5g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
4火	🍀	ひろしごはん 牛乳 焼き栗コロッケ こま酢あえ みそけんちん汁 麦入りごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 にんにく醤油あえ 五目きんぴら	鶏肉 豆腐・みそ いわし・みそ 豚肉・さつま揚げ	牛乳 煮干粉 牛乳 茎わかめ・煮干粉	広島菜 ほうれん草・にんじん にんじん ほうれん草・にんじん	キャベツ・しらたき 大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく もやし・にんにく もやし・にんにく	米 さつまいも 砂糖 米・麦 砂糖	米油・栗 ごま ごま油 白ごま・サラダ油	(鯉節)	799 34.1 20.8 2.9 881 31.6 28.1 2.9
5水		ピザトースト 牛乳 ツナマヨオムレツ 野菜スープ	ラミイ・セージ チーズ 卵・ツナ あさり・パセリ	牛乳 牛乳	ピーマン 玉ねぎ・マツタケ	玉ねぎ・マツタケ	パン		ビザソース	819 35.7 32.5 3.5
7金	🍁	おにぎりの日 断郊協歩大会 おにぎりは自分で作ろう! ※雨天でも給食はありません。								
10月		発芽玄米入りごはん 牛乳 挽肉と豆のカレー ゆで野菜 塩しモンドレッシング 県産生乳ヨーグルト	豚肉・大豆・レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	トマト・にんじん ほうれん草	玉ねぎ・生姜・にんにく キャベツ・コーン・もやし・レモン	もち玄米・米 じゃがいも・小麦粉	サラダ油 ドレッシング	カレー粉・他が1食	866 31.6 23.4 2.4
11火	🍀	ごはん 牛乳 モロのから揚げ 切干大根のボン酢あえ 鬼怒の船頭鍋 梨(にっこり)	モロ 豆腐・鮭・みそ・油 煮干	牛乳 のり	生姜 ほうれん草・にんじん にんじん	切干大根・もやし 白菜・大根・ねぎ・ごぼう・しいたけ・梨	米 でん粉	米油 ごま油・ごま		870 36.1 20.7 2.7
12水		米粉チーズパン 牛乳 キムチうどん 豆腐ハンバーグ ナムル	鶏肉 豆腐・鶏肉	牛乳 煮干粉	にんじん・にら 大根・えのき・白菜・ねぎ	玉ねぎ キャベツ・もやし	パン うどん・里芋		(鯖節)	778 30.8 18.5 3.2
13木	🍀	麦入りごはん 牛乳 スタミナ炒め 磯辺あえ 田舎汁	豚肉 鶏肉・みそ	牛乳 のり 煮干粉	にんじん・ピーマン 小松菜	玉ねぎ・にんにく・生姜 もやし・白菜	米・麦	サラダ油	(鯉節)	808 39.1 21.0 2.5
14金		わかめごはん 牛乳 ササミカツ 豚汁 セブピーゼリー	ささみ 豚肉・豆腐・みそ	わかめ 牛乳 煮干粉 乳製品		ほうれん草・にんじん 大根・ごぼう・たまごだけ・ねぎ・こんにゃく	米・麦 じゃがいも・米粉	ごま 米油		810 34.3 20.7 2.5
17月	🍀	麦入りご飯 牛乳 おでん チンゲン菜の炒め物 ふりかけのりたまご	ちくわ・がんも・さつま揚げ・うすら餅 魚リセージ かつお節・卵	牛乳 牛乳	にんじん チンゲン菜	大根・こんにゃく もやし・にんにく	米・麦 里芋	サラダ油 ごま	(鯉節)	775 32.3 15.2 3.0
18火	🍀	餃子めし 牛乳 はるまき のっぺい汁 ラ・フランスゼリー	豚肉 豚肉 鶏肉・油揚げ	牛乳 牛乳	にら にんじん にんじん・ほうれん草	干瓢・しいたけ・生姜 玉ねぎ・キャベツ・しいたけ 大根・こんにゃく	米・麦 米粉 里芋	サラダ油 米油	(鯉節)	883 31.0 28.7 3.1
19水	🍀	ハインロールパン 牛乳 スパゲティ 秋の香りのミートソース ゆでやさしい	豚肉	牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー・にんじん	ハイン キャベツ・コーン	パン スパゲティ	オリーブ油 サラダ油		825 31.3 22.5 2.9
20木		麦入りごはん 牛乳 黄鯛フライ おろしあえ かしわのひきすり	黄鯛 鶏肉・豆腐・かまぼこ	牛乳 牛乳	ほうれん草 大根	玉ねぎ・しめじ・舞茸・リンゴ・生姜 白菜・ねぎ・まいだけ・しらたき	米・麦 小麦粉	米油	(あご)	845 31.7 24.0 2.8
21金	🍀	チキンライス 牛乳 オムレツ 野菜スープ アセロラマンゴーゼリー	鶏肉・ハム 卵 あさり・魚リセージ	牛乳 牛乳	トマト・にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・マツタケ キャベツ・玉ねぎ・もやし	米 バター	サラダ油	特製1食	795 29.5 24.2 3.5
25火		麦入りごはん 牛乳 いもがら煮 鶏肉のみそ焼き こますあえ かし	ちくわ・油揚げ 鶏肉・みそ	牛乳 牛乳	にんじん・いんげん ほうれん草・にんじん	いもがら・ごぼう キャベツ・しらたき	米・麦 砂糖	サラダ油 ごま		869 26.5 25.3 2.8
26水	🍀	麦入りごはん 牛乳 チャーシュー豆腐 春雨スープ 鮭ふりかけ	厚揚げ・豚肉・みそ 卵・魚リセージ 鮭	牛乳 牛乳	青梗菜・にんじん にんじん・にら	玉ねぎ・もやし・しいたけ・生姜 白菜・えのき	でん粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	豆板醤 香辛料	872 30.5 26.1 2.7
27木		麦入りごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁	鶏肉 豆腐・なると・みそ	牛乳 のり 茎わかめ	生姜・にんにく ほうれん草 にんじん	玉ねぎ・にんにく もやし・ねぎ・にんにく	でんぷん ごま油 ごま油	米油 ごま油	チヂミ・チヂミ・チヂミ・チヂミ	888 32.1 32.0 2.6
28金	🍀	学校図書週間コラボメニュー ~いつもいっしょに~ はちみつ米粉パン 牛乳 アンサンブルエッグ 秋の香りのミルクスープ さつまいもと栗のタルト	たまご・パセリ 鶏肉・パセリ	牛乳 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ・にんじん・ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ・しめじ・まいだけ・たまご茸	はちみつパン じゃがいも	サラダ油		881 34.0 34.8 2.8

都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 今月の平均 カルシウム:434mg 鉄分:4.8mg

- 11月7日(金)は断郊協歩大会でおにぎりの日です。歩いて行った先の屋外で昼食を食べます。自分で作ったおにぎりを持って行きましょう! なお、雨天で中止になった場合も給食はありませんのでおにぎりを忘れずに持ってきてください。
- 14日(金)は断郊協歩大会の予備日です。この日に断郊を実施した場合は早めに学校へ戻り給食があります。
- 来月12月9日(火)は「お弁当の日」で牛乳だけの提供です。お弁当を忘れないようにしてください。自分で作って来ようね!

コンビニあさごはんを購入する時のおすすめ組み合わせ

●ご飯Ver.

好きなおにぎり 185 kcal 150円

貝だくさんの野菜のあった汁もの 100 kcal 150円

合計 約300 kcal 約300円

●パンVer.

ソーセージパンやたまごパン 250 kcal 120円

貝だくさんのスープ(ミネストローネ等) 100 kcal 150~200円

合計: 約350 kcal 約300円

お知らせ
11月25日~12月5日は読書週間で、今年の宝木地区学校園では「いつもいっしょ」の絵本で図書とのコラボ給食を実施します。給食を食べながら絵本の世界を想像できるといいですね。

