

11月(前半)献立表

今月の食育目標:感謝して食べよう

令和7年度
真田中学校

日	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
		1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
4 火	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		732 kcal	企画給食 れんこん んすこ今 で。れ年 みれか度 てんら三 くこ旬回 だんを目 さの迎の い豆え企 。知る画 識れ給 やん食 生こは 産ん 者がれ さ、ん この産 ん声量 が第で 掲一す 載位。 さの今 れ茨回 た城は ち県地 ラか元 しら産 も産で 配地は 布直あ し送り までま す届せ んのき んが、 読、 る今 オ月 のの ス図書 スよ ー書 ブ委 リ員 を会 作との 作コ まラ ますボ すレ すン おー 楽シ し、 みに、 。難 問の の多 い料 理店 （結 城真 一郎） しよ りー オ手 鞠
	牛乳		牛乳					35.6 g	
	さわらの西京漬け焼き	さわら西京漬け						18.6 g	
	かみかみ和え	さきいか		にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン		ひまわり油, ごま	2.3 g	
	相性汁	ぶた肉, 豆乳 みそ		にんじん	ねぎ, たまねぎ	じゃがいも, 緑豆はるさめ	ひまわり油		
5 水	発芽玄米入りご飯	企画給食③：れんこん				精白米, 発芽玄米		799 kcal	
	牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚					32.9 g	
	厚揚げの人参味噌かけ	生揚げ, みそ		にんじん		三温糖, でんぶ		22.8 g	
	れんこんのしゃきしゃき和え	青大豆		にんじん	れんこん, コーン, きゅうり	上白糖	ごま油	3.1 g	
	さつま汁	とり肉, みそ	煮干し	にんじん	だいこん, ねぎ	こんにゃく, さつまいも	ひまわり油		
6 木	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		830 kcal	
	牛乳 & 小魚 & 柿		牛乳, 小魚		柿			31.0 g	
	いかみりん	いか				でんぶ, 三温糖	米油	24.4 g	
	パリパリポテトサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン(果汁)	さつまいも	米油, ひまわり油	2.5 g	
	真田汁	生揚げ, みそ	煮干し	にんじん	だいこん, しめじ, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも			
7 金	コッペパン					コッペパン		743 kcal	
	牛乳	図書委員会コラボ献立⑤	牛乳					27.6 g	
	ポテトみそグラタン	ベーコン, みそ, 豆乳	牛乳, チーズ 生クリーム	にんじん, パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ひまわり油, 卵不 使用マヨネーズ	31.5 g	
	五色サラダ		わかめ	にんじん, こまつな	きゅうり, もやし	上白糖	ごま	3.8 g	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん, パセリ, こまつな	たまねぎ, セロリー		オリーブ油		
10 月	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		841 kcal	
	牛乳 & 小魚 & ヨーグルト		牛乳, 小魚 ヨーグルト (ソール)					41.3 g	
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		レモン(果汁)	上白糖		18.5 g	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー, パプリカ	キャベツ, だいこん	上白糖	ひまわり油, ごま	2.3 g	
	クリーミービーンズスープ	白いんげんま め, 豆乳	牛乳, 生クリーム	にんじん, パセリ, えだまめ	たまねぎ, セロリー	じゃがいも, でんぶ	ひまわり油		
11 火	ソフト麺					ソフト麺		935 kcal	
	牛乳		牛乳					40.2 g	
	大豆と剣えびの揚げ煮	大豆				でんぶ, 三温糖 じゃがいも	米油, ごま	31.3 g	
	ほうれん草のツナあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし, キャベツ, レモン(果汁)	上白糖		2.7 g	
	ミートソース	ぶた肉	チーズ	にんじん, トマト缶	にんにく, たまねぎ, しめじ	小麦粉, 上白糖	ひまわり油, バター		
12 水	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		813 kcal	
	牛乳 & 小魚 & みかん		牛乳, 小魚		みかん			39.5 g	
	凍り豆腐の卵とじ	とり肉, 鶏卵 凍り豆腐		にんじん, こまつな	たまねぎ, 干し椎茸	三温糖		20.7 g	
	和風サラダ		のり	にんじん	キャベツ, きゅうり, だいこん	上白糖	ひまわり油	2.8 g	
	豚汁	ぶた肉、豆腐、 みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ	こんにゃく, じゃがいも	ひまわり油		
13 木	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		734 kcal	
	牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚					31.8 g	
	さばの味噌煮	さば, みそ			しょうが	三温糖		19.4 g	
	からし和え			にんじん	キャベツ, はくさい, きゅうり	上白糖		2.7 g	
	のっぺい汁	油揚げ	煮干し	にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ, えのきたけ	こんにゃく, さといも, でんぶ			
14 金	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		791 kcal	
	牛乳		牛乳					32.8 g	
	レバーと凍り豆腐の美味だれ和え	豚レバー, みそ 凍り豆腐			にんにく, たまねぎ, りんごペースト	でんぶ, 薄力粉, 三温糖	米油, ごま ひまわり油	21.7 g	
	小松菜としらすのおかか和え	花かつお	しらす干し	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり			2.4 g	
	かきたま汁	かまぼこ, 豆腐, 鶏卵		にんじん, ほうれんそう	たまねぎ	でんぶ			

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします