

11月(後半)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		
17月	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		712 kcal	勤労感謝 の日 いは人なり十 る、タリで一 こあが、し月 とふ働いた二 をれく働。十 こるこくと三 のほとこれ日 機どてとたは 会のいをてっ に食う大の勤 改べい事お め物ろに米感 てになしや野 考患もな野の えまのが菜日 てれがら、み みて生、果で まい産人物す しまさ々な。 よすれのど昔 うが、労をほ 。、そ働神ッ 一の様新つ つ生よに昔 ひ産つ供祭 とさてえへ つれ生てに のたま実い 食もれりな べのるのめ 物でも秋さ が人のにい て々や感〜 きの働謝ー 生くをとど ま活人しい てはにてっ に支感いて はえ謝ま、 多らをし秋 くれすたの のてる。収 人い日今穫 々まーでを のすとはお 手。な国祝 が今り民い か私まのす かたし祝る つちた日お て。と祭
	牛乳＆小魚		牛乳、小魚					32.6 g	
	トマト肉じゃが	ぶた肉		にんじん、トマト缶 さやいんげん	たまねぎ	三温糖、しらたき じゃがいも	ひまわり油	14.5 g	
	チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ、もやし きゅうり			2.8 g	
	辛みワタンスープ	ぶた肉		にんじん、 チンゲン菜	しょうが、ねぎ たまねぎ、しめじ		ひまわり油 ごま油		
18火	ガパオライス	ぶた肉、大豆 ぶたレバー		青ピーマン、パプリ カ、にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ	精白米、発芽玄米、 三温糖、でんぶん	ひまわり油	875 kcal	
	牛乳		牛乳					34.9 g	
	しょうが風味サラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ、きゅうり、だ いこん、しょうが	上白糖	ごま油	26.3 g	
	青菜ときのこの卵スープ	とり肉、鶏卵 かまぼこ		にんじん、こまつな	はくさい、しめじ	でんぶん		3.1 g	
	アップルケーキ	鶏卵、豆乳ヨーグル ト（乳不使用）				薄力粉、三温糖、 粉糖	ひまわり油、乳不 使用マーガリン		
19水	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		828 kcal	
	牛乳＆小魚		牛乳、小魚					34.0 g	
	ユーリンチー	とり肉			しょうが、にんにく、 ねぎ	でんぶん、薄力粉、 三温糖	米油、 ごま油	25.1 g	
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ、コーン	じゃがいも、マカ ニ、上白糖	卵不使用マーガ リン	2.3 g	
	なめこ汁	豆腐、みそ	煮干し	にんじん	たまねぎ、なめこ、 だいこん、ねぎ				
20木	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		914 kcal	
	牛乳＆小魚		牛乳、小魚					28.1 g	
	チキンカレー	とり肉		にんじん	にんにく、たまねぎ、 りんごペースト	じゃがいも、 薄力粉	ひまわり油、 バター	33.4 g	
	カリカリ大豆	大豆				でんぶん、上白糖	米油	2.6 g	
	海藻サラダ		海藻、寒天		キャベツ、きゅうり、 コーン	上白糖	ひまわり油		
21金	発芽玄米入りご飯	だしで味わう和食の日献立				精白米、発芽玄米		755 kcal	
	牛乳＆りんご		牛乳		りんご			30.2 g	
	ししゃもの磯部揚げ		ししゃも、 あおのり			小麦粉	米油	21.4 g	
	凍り豆腐の和え物	凍り豆腐		にんじん、 ほうれんそう	はくさい	上白糖		2.3 g	
	すまし汁	木綿豆腐		にんじん、 こまつな	たまねぎ、 えのきたけ	ふ			
25火	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		759 kcal	
	牛乳		牛乳					30.3 g	
	筑前煮	とり肉、 さつま揚げ		にんじん、 さやいんげん	ごぼう、たけのこ、 干し椎茸	こんにゃく、 三温糖	ひまわり油	21.7 g	
	ツナサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ、もやし、 レモン（果汁）			2.9 g	
	じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ、みそ			たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ	じゃがいも			
26水	発芽玄米入りご飯	3-1バイキング給食				精白米、発芽玄米		759 kcal	
	牛乳＆小魚		牛乳、小魚					30.4 g	
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	小麦粉、でんぶん、 上白糖	米油、ごま油	23.5 g	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ		ひまわり油	2.5 g	
	わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん	しょうが、たまねぎ、 ねぎ、えのきたけ				
27木	発芽玄米入りご飯	3-2バイキング給食				精白米、発芽玄米		763 kcal	
	牛乳＆小魚		牛乳・小魚					31.1 g	
	ホッケのフライ						米油	21.2 g	
	枝豆サラダ			えだまめ、にんじん	キャベツ、きゅうり	緑豆はるさめ、上白 糖	ひまわり油、ごま	2.3 g	
	鶏きのこ汁	とり肉、豆腐		こまつな	干し椎茸、えのきたけ しめじ、ねぎ	でんぶん			
28金	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		808 kcal	
	牛乳＆キャンディーチーズ		チーズ					38.0 g	
	ささみレモン揚げ	とり肉			レモン（果汁）	でんぶん、上白糖	米油	23.8 g	
	ひじきの煮物	大豆、竹輪、 油揚げ	ひじき	にんじん	干し椎茸	三温糖	ひまわり油	3.0 g	
	いものこ汁	とり肉、みそ	煮干し	こまつな	ごぼう、えのきたけ、 だいこん、ねぎ	さといも、でんぶん			

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