



## 令和7年度 11月学校給食献立義 🎾



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

□ 日   日   主食   主菜・副菜・牛乳   おもにかの調をつくる   おもに体の調子を思える   おもにエネルギーになる   本** (*** (*** *** *** *** *** (*** ***		: 1				<i>-</i> C 0, 3 6		I I dol	715-4	竹业井			
日 主義 主義・副藩・中別   10   2   2   3   4   3   5   6   1   6   1   6   2   2   3   3   4   5   5   6   1   6   6   6   1   6				献立	-		材料				栄養価		
1 日本   1 日本   1 日本   2 日   3 日   4 日   5 日   6 日	В		- ^		おもに体の組織	数をつくる	おもり	こ体の調子を整える	おもにエネルキ	ーになる	エネル	たんぱく僧	カルシウム
3 月			王筤	王菜・副菜・牛乳	4 #¥	O #*	O #Y	4 #¥	C #¥	C #¥			<del>!                                    </del>
				<u>:</u>	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	り群	Kcal	g	mg
1	3	月		芸術。秋		文 化	Ø	<b>B</b>	**	*			
対象の日   対象の日			ロンローフ		豚肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ	パン 砂糖	油			
数の日   古色色   対元の   1 年 列   1 年 列   1 日 列	4	火		プロッコリーサラダ	大豆 みそ	チーズ	ブロッコリー	キャベツ いちじく	じゃがいも		762	34.8	407
5   水   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き					いんげん豆		トマト		水あめ				
			和食の日	すきやき	卵 牛肉	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ 切干大根 きゅうり	*	油			
6 木 麦ごはん ひとき大豆の砂め煮	5	水	ごはん.	切干大根のごま酢和え	豚肉 豆腐	わかめ		生しいたけ 根深ねぎ	砂糖 水あめ	ごま	812	32.4	430
6			5	かなぎ佃煮 みかん		かなぎ		白菜 みかん こんにゃく					
Part				鯖のみそ煮	さば 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう れんこん	米 麦	油			
	6	木	麦ごはん	ひじきと大豆の炒め煮	角天 大豆	ひじき	いんげん	干しいたけ しょうが	里いも 砂糖		829	32.3	376
7				たぶ	豆腐 みそ			大根 こんにゃく	でん粉				
1				ほうれん草オムレツ	卵 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース	米 砂糖	油			
10 月 東	7	金	チキン ライフ	りんごとキャベツのサラダ		チーズ	チンゲン菜	キャベツ きゅうり	じゃがいも		788	24.9	538
10 月 麦 (			717	コーンクリームスープ		脱脂粉乳	ほうれん草	コーン りんご	小麦粉				
10 月 麦 (		月	麦ごはん	いわしの梅煮	いわし ツナ	牛乳	人参	れんこん 大根	米 麦	ごま			T
日東のみを計   地形	10			:				:			789	27.6	481
11   火   コッパパ   カーラー   一   一   一   一   一   一   一   一   一				: I	油あげ		ねぎ	梅干し	砂糖 でん粉				
11 以 コンパン				•	卵 牛肉 鶏肉	牛乳		<del>[</del>		油			
12   水   ごはん   素子   次子   次子   次子   次子   次子   次子   次子	11	火		· · · · · -				<u> </u>			819	36.4	499
12   水   ではん   ボキフライ   ボキ   瀬内   井京   大き   ではん   光き   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き				i .	豆腐 みそ			•	でん粉 水あめ				
12 水 Cはん 表力かめの物め素						牛乳.		<b>.</b>		<b>!</b>			<del></del>
飛鳥輪   日曜 みぞ   横窓内で   でん形   ご皮膚   でん形   ご皮膚   である	12	水	ごはん	: I				<u> </u>			780	31.2	503
13 本 麦には				;				ì					
13 本 麦ごはん ハンサンスー かかん うすら間 チングン葉 だけのこ キャベツ 高雨 砂陰 ごま 836 354 55 25 37 37 37 37 37 35 32 3 3 4 3 5 4 5 3 3 5 4 5 3 3 5 4 5 3 3 5 4 5 3 3 5 3 4 3 5 3 5						生到.	人参	<del>[</del>					<del>                                     </del>
3カかん   3すら別   4型   人参   元れが   元れ物   元北地   元は加   九天うどん   元は加   九天うかんご鍋   九月が   九月	12	*	麦ごけん	!		1.30		<u> </u>			836	35.4	558
14 金	10	1	<b>夏</b> CI670	;			)				000	00.1	000
14 金				<i>65</i> 7,5.70		H 回	人会	ļ		<u> </u>			$\vdash$
17   月 さつまいも	11	<b>全</b>	ごはん	丸天うどん		十五		<u> </u>			765	226	2/1
17 月   さつまいも   おのカリカリフライ   かわあ   かわあ   かわあ   かわまか   かまから   かわまか   かまから   かま	14	亚		ビビンバ風炒め	対人 みて			:	19/1/18	こま油	703	32.0	341
17 月   プラストで   17   17   17   17   17   18   18   18		<u>:  </u>		m - + 11 + 11 = - 1		<u> </u>	l I	<u>:                                    </u>					₩
18   大   一	۰.	_	さつまいも			牛乳		:		:	011	20.4	404
18   大   現産麦 g/17   対ササラダ   対ササラダ   大   大   大   大   大   大   大   大   大	17	H		: I			小松采				011	30.4	404
18 火 <u>関連数</u> かん からいっと からいっと からいい からいい からいい からいい からいい からいい からいい からい						4.50	1.45	<b>.</b>		<u> </u>			₩
19   大きだり   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大	40		県産麦	:	鶏肉 ツナ			•		:	770	01.0	440
19   水   食育の日   鮭のチーズ焼き   野菜炒め けんちん汁   豆腐   キュース   としてソン   キュース   ドライル   サーズ   ヒーマン   キュース   ドルガ   ボルガ   ボルガ   ボルガ   ドライル	18	火		:		ナース				バター	1/2	31.3	448
19   水   表ではん   野菜炒め   けんちん汁   豆腐   チーズ   ビーマン   〒しいたけ 大根   里いも 砂糖   マヨネーズ   778   33.2   39   39   39   39   39   39   39   3							-	<del>!</del>					<u> </u>
20   大   一   で   で   で   で   で   で   で   で   で			食育の日	:				•					
ほうれん草ムース   ほうれん草   ごぼう こんにゃく でん粉 水あめ   現産野菜の卵焼き   肉じゃが   内へム   小松菜   えのき もやし   じゃがいも   アーモンド和え   かわふわ親子煮   卵 鶏肉   牛乳   人参   五ねぎ 干ャペツ   一次 でん粉   一次 でん粉   大表   一次 でん粉   大表   一次 でん粉   一次 でんかん   一次	19	水	麦ごはん	: I	豆腐	チーズ		:			778	33.2	393
20   木   ごはん   肉じゃが   アーモンド和え   アーエングルーグ   アーモンド和え   アーモンド和え   アーエングルーグ   アーエンド本の   アーエンド・マード・アーエンド・アード・アーエンド・アード・アーエンド・アード・アーエンド・アーエンド本の   アーエンド本の   アーエンド・アーエンド・アート   アーエンド・アーエンド本の   アーエンド・アーエンド・アーエンド本の   アーエンド・							ほうれん草	ごぼう こんにゃく	でん粉 水あめ				
アーモンド和え   いんげん   こんにゃく   でん粉   であり   でん粉   であり   でん粉   であり   でん粉   であり   でん粉   であり   であり   でん粉   であり   であり   であり   であり   であり   でん粉   であり   であり   であり   であり   であり   であり   であり   であり   でん粉   であり   であり   であり   であり   であり   でん粉   であり   であり   であり   でん粉   であり   であり   であり   でん粉   であり   であり   であり   であり   でん粉   であり   でん粉   であり   でん粉   であり   であり   でん粉   であり   でん粉   であり   であり   でん粉   であり   であり   であり   であり   であり   であり   でん粉   でん粉   であり   でん粉   でん粉   であり   でん粉   でん粉   であり   でん粉   でん粉   でん粉   でん粉   でん粉   でん粉   であり   でん粉   であり   でん粉   であり   でん粉   でん粉   でん粉   であり   でん粉   でん粉   でん粉   であり   でん粉   であり   でん粉   であり   でん粉   でん粉   でん粉   でん粉   でん粉   でん粉   でん粉   でん粉   でんかん   でん粉   でんかん   でん粉   でん粉   でん粉   でん粉   でんかん   でんがいも   バター   でんがいも   バター   でんがいも   でんがいも   でかん   でかん   でんがいも   でんがい				: I	卵 牛肉	牛乳		<u> </u>	米 砂糖	油			
21   金   麦ごはん   キャベツのごま和え   5<10   500	20	木	ごはん	: I	ハム			•		アーモンド	765	30.4	328
21 金 麦ごはん キャベツのごま和え ミニフィッシュ     5くわ 豆腐     いりこ 小松菜 スナップえんどう キャベツ     砂糖 でん粉 ごま 755 32.7 48       24 月 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				•			いんげん	こんにゃく	でん粉				
24   月	_			: I		:							
1	21	金	麦ごはん			いりこ	小松菜	:	砂糖 でん粉	ごま	755	32.7	485
25   火				ミニフィッシュ	<b>豆腐</b>			キャベツ					<u> </u>
25 火     ツックラー パン	24	月				振	休	B 🔅	さった。 ありかとら <sup>な</sup>				
25 火     ツックラー パン				ハンバーグ(トマトソース)	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	パン でん粉	油			
コンソメスープ りんごジャム   いんげん豆   トマト   砂糖 水あめ   一   1	25	火		粉ふきいも	ウインナー		チンゲン菜	枝豆 りんご	じゃがいも		765	30.0	572
26         水         ごはん         小松菜のおひたし豚汁         豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ         ヨーグルト 鶏肉 豆腐 みそ         小松菜 ねぎ 大根 ごぼう しょうが でん粉         型いも でん粉         789 36.4 45           27         木 麦ごはん ではん でん粉         菜 麦 油 厚あげ しらす干し ほうれん草 にほうれん草 にほう もやし みかん のり いんげん キャベツ こんにゃく         当いも 砂糖 ごま 746 29.2 44           28         金 麦ごはん 麦ごはん フルーツカクテル         上ーンズカレーフルーツカクテル         下の ひよこ豆 たんどう豆 いんげん豆 院脂粉乳         チーズ いんげん サーズ バナナ バイン もも みかん り物物 砂糖 フード フ・ドラード         ボター ラード         854 27.1 37				コンソメスープ りんごジャム	いんげん豆		トマト		砂糖 水あめ				
26         水         ごはん         小松菜のおひたし豚汁         豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ         ヨーグルト 鶏肉 豆腐 みそ         小松菜 ねぎ 大根 ごぼう しょうが でん粉         型いも でん粉         789 36.4 45           27         木 麦ごはん ではん でん粉         菜 麦 油 厚あげ しらす干し ほうれん草 にほうれん草 にほう もやし みかん のり いんげん キャベツ こんにゃく         当いも 砂糖 ごま 746 29.2 44           28         金 麦ごはん 麦ごはん フルーツカクテル         上ーンズカレーフルーツカクテル         下の ひよこ豆 たんどう豆 いんげん豆 院脂粉乳         チーズ いんげん サーズ バナナ バイン もも みかん り物物 砂糖 フード フ・ドラード         ボター ラード         854 27.1 37				白身魚のあんかけ	メルルーサ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖	油			
27     木 麦ごはん     筑前煮 ごまじゃこ和え のり佃煮 みかん     鶏肉 厚あげ     牛乳 しらす干し 同うれん草     人参 にほう もやし みかん     れんこん 干しいだけ 里いも 砂糖     米 麦 ごま     油 ごま     746     29.2     44       28     金 麦ごはん     麦ごはん フルーツカクテル     ビーンズカレー スんどう豆 いんげん豆     ドマト いんげん豆     下マト トマト     ボナナ トマト トマト     ボナナ トマト トマト     ボナ いっま粉 いっま粉 いっま粉 いっま粉 いっま粉 いっま粉 いっま粉 いっま粉	26	水	ごはん	小松菜のおひたし	豚肉 かつお節	ヨーグルト	小松菜	さやえんどう 干しいたけ	里いも		789	36.4	456
27     木 麦ごはん     筑前煮 ごまじゃこ和え のり佃煮 みかん     鶏肉 厚あげ     牛乳 しらす干し 同うれん草     人参 にほう もやし みかん     れんこん 干しいだけ 里いも 砂糖     米 麦 ごま     油 ごま     746     29.2     44       28     金 麦ごはん     麦ごはん フルーツカクテル     ビーンズカレー スんどう豆 いんげん豆     ドマト いんげん豆     下マト トマト     ボナナ トマト トマト     ボナナ トマト トマト     ボナ いっま粉 いっま粉 いっま粉 いっま粉 いっま粉 いっま粉 いっま粉 いっま粉				豚汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 みそ		ねぎ	大根 ごぼう しょうが	でん粉				
27     木 麦ごはん のり佃煮 みかん     厚あげ しらす干し ほうれん草 にぼう もやし みかん のり いんげん キャベツ こんにゃく     里いも 砂糖 ごま 746 29.2 44       28     金 麦ごはん フルーツカクテル     ドマト のりのはいんげん まれべり こんにゃく にゅがいも い表粉 砂糖 ラード     ※ 麦 はん じゅがいも い表粉 砂糖 ラード     ※ 麦 はいまり いんげん まれる いったり いんけん いまり いんげん いまり いんげん まも みかん いまり 砂糖 ラード					鶏肉	牛乳	人参	れんこん 干しいたけ	米 麦	油			
28     金     麦ごはん     プルーツカクテル     豚肉 ひよこ豆 牛乳 えんどう豆 いんげん豆 脱脂粉乳     トマト パナナ パイン もも みかん     米 麦 油 じゃがいも パター ラード     854 27.1 37	27	木			厚あげ	しらす干し	ほうれん草	•		:	746	29.2	445
28     金     麦ごはん     ピーンズカレー フルーツカクテル     豚肉 ひよこ豆 牛乳 えんどう豆 キーズ いんげん豆 脱脂粉乳     トマト バナナ バイン もも みかん     米 麦 油 じゃがいも バター カラード     854 27.1 37	- '	'	2010/0	:		•		•		-			
28     金     麦ごはん     ピーンズカレーフルーツカクテル     えんどう豆 いんげん豆 院脂粉乳     トマト バナナ バイン もも みかん     じゃがいも バター フード     854 27.1 37				> Im/III	豚肉 ひよこ豆	•			米 麦	油			<del></del>
いんけん豆	28	余	麦ごはん	ピーンズカレー		:		•		•	854	27 1	372
	_0	**	2010/0	フルーツカクテル		:	. , ,	<u> </u>					
		:		:	1	<u> </u>		i .		<u>:                                    </u>			<u>:                                     </u>