

令和7年度 11月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材 料						栄養価		
		主食	主菜・副菜・牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	Kcal	g	mg
3	月	★	文化の日									
4	火	ワンローフパン	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ いちじくジャム	豚肉 ハム 大豆 みそ いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ いちじく	パン 砂糖 じゃがいも 水あめ	油	762	34.8	407
5	水	和食の日 ごはん	すきやき 切干大根のごま酢和え かなぎ佃煮 みかん	卵 牛肉 豚肉 豆腐	牛乳 寒天 わかめ かなぎ	人参 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 生しいたけ 根深ねぎ 白菜 みかん こんにゃく	米 砂糖 水あめ	油 ごま		812	32.4	430
6	木	麦ごはん	鯖のみそ煮 ひじきと大豆の炒め煮 だぶ	さば 鶏肉 角天 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	ごぼう れんこん 干しいたけ しょうが 大根 こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖 でん粉	油	829	32.3	376
7	金	チキンライス	ほうれん草オムレツ りんごとキャベツのサラダ コーンクリームスープ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	788	24.9	538
10	月	麦ごはん	いわしの梅煮 れんこんのマヨネーズ和え 白菜のみそ汁	いわし ツナ 豆腐 みそ 油あげ	牛乳	人参 パプリカ ねぎ	れんこん 大根 キャベツ 白菜 梅干し	米 麦 さつまいも 砂糖 でん粉	ごま ノンエッグ マヨネーズ	789	27.6	481
11	火	ミルク コッペパン	ジャージャー麺 卵スープ 杏仁フルーツ	卵 牛肉 鶏肉 ベーコン 大豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	玉ねぎ 生しいたけ しょうが もも みかん パイン	パン 砂糖 中華めん でん粉 水あめ	油 ごま油	819	36.4	499
12	水	ごはん	ホキフライ 茎わかめの炒め煮 飛鳥鍋	ホキ 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参 ごぼう 大根 白菜 たけのこ ひらたけ 根深ねぎ しょうが	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油		780	31.2	503
13	木	麦ごはん	厚あげの中華煮 バンサンスー みかん	豚肉 ハム 厚あげ うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが みかん	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	836	35.4	558
14	金	ごはん (8割量)	丸天うどん ビビンバ風炒め	鶏肉 豚肉 丸天 みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ごぼう もやし 生しいたけ キャベツ 白菜 しょうが りんご	米 うどん 砂糖	ごま ごま油	765	32.6	341
17	月	さつまいも ごはん	鰯のカリカリフライ みそちゃんこ鍋 かぼす和え	いわし 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 白菜 しめじ れんこん キャベツ きゅうり 根深ねぎ しょうが かぼす	米 さつまいも じゃがいも 里いも 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま	811	30.4	484
18	火	県産麦 食パン	さつまいものクリームシチュー ツナサラダ 柿	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ かぼす 柿	パン さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター	772	31.3	448
19	水	食育の日 麦ごはん	鮭のチーズ焼き 野菜炒め けんちん汁 ほうれん草ムース	さけ 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 ねぎ ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 大根 ごぼう こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖 でん粉 水あめ	油 マヨネーズ	778	33.2	393
20	木	ごはん	県産野菜の卵焼き 肉じゃが アーモンド和え	卵 牛肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 いんげん	玉ねぎ キャベツ えのき もやし こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 アーモンド	765	30.4	328
21	金	麦ごはん	ふわふわ親子煮 キャベツのごま和え ミニフィッシュ	卵 鶏肉 ちくわ 豆腐	牛乳 いりこ	人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ スナッパえんどう キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	755	32.7	485
24	月	★	振替休日									
25	火	ワンローフパン	ハンバーグ(トマトソース) 粉ふきいも コンソメスープ りんごジャム	鶏肉 豚肉 ウインナー いんげん豆	牛乳	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ キャベツ 枝豆 りんご	パン でん粉 じゃがいも 砂糖 水あめ	油	765	30.0	572
26	水	ごはん	白身魚のあんかけ 小松菜のおひたし 豚汁 ヨーグルト	メルルーサ 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし さやえんどう 干しいたけ 大根 ごぼう しょうが	米 砂糖 里いも でん粉	油	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 のり	人参 ほうれん草 いんげん	れんこん 干しいたけ ごぼう もやし みかん キャベツ こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖 ごま	油	746	29.2	445
28	金	麦ごはん	ビーンズカレー フルーツカクテル	豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ しょうが パナナ パイン もも みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	854	27.1	372

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。