

令和8年度　11月学校給食献立表



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

東峰村立東峰中学校

日付 曜日	献立名 主食	副食	主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC	主にエネルギーとなる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	行事
2 (月)	ごはん （8割量）	ちゃんぽん 鶏つくね 中華風ハムサラダ	豚肉　鶏肉 角天ぷら　ハム	牛乳	人参	玉ねぎ　キャベツ 生姜　にんにく きゅうり　絹さや とうもろこし	米 めん 砂糖	油 ごま油	811 32.5 25.1	
3 (火)			文化の日 							
4 (水)	ごはん	豚すき レンコンのマヨネーズ和え 田作り	豚肉　豆腐 ツナ	牛乳 いりこ	人参 ピーマン	こんにゃく　玉ねぎ 白菜　えのき キャベツ　もやし とうもろこし　れんこん	米 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	755 30.8 25.0	
5 (木)	ごはん	ふわふわ親子煮 千草和え お魚ハンバーグ	鶏肉　豆腐 卵　竹輪 いわし	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ　椎茸 キャベツ　もやし とうもろこし	米 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	752 32.1 21.1	
6 (金)	麦ごはん	いわしのカリカリフライ ピーマンと大豆の炒め物 厚揚げの味噌汁 アーモンドフィッシュ	ベーコン　大豆 厚揚げ　みそ いわし	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ねぎ	もやし　生姜 にんにく　玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖	油 アーモンド	801 31.3 27.2	いい歯の日 （11.8） 献立
9 (月)	麦ごはん	ポークカレー ブロッコリーときのこのサラダ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ　生姜 にんにく　しめじ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	801 28.6 25.9	
10 (火)	ワンローフパン マーマレードジャム	魚フライ 粉ふきいも 根菜のスープ	ぶり ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ　れんこん 大根 とうもろこし	パン マーマレード じゃがいも	油	711 25.4 27.9	ブックコラボ ライオンと魔女
11 (水)	ごはん	親子うどん 肉野菜いため ヨーグルト	鶏肉　豚肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ　しめじ 椎茸　キャベツ もやし	米 うどん	油	768 28.6 19.2	
12 (木)	麦ごはん	いわしのおかか煮 切干大根のごま酢和え ちゃんこ鍋	いわし　かつお節 鶏肉　豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	切干大根　きゅうり ごぼう　白菜 玉ねぎ　しめじ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	760 30.5 25.9	
13 (金)	わかめしらすごはん	厚焼き卵 牛肉とじゃがいものきんぴら煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルッペムース	卵　牛肉 油揚げ　豆腐 みそ	牛乳 しらす干し わかめ	人参 いんげん ねぎ	ごぼう　こんにゃく 玉ねぎ　椎茸	米 じゃがいも 砂糖 ヨーグルッペムース	油 ごま	795 28.2 20.8	
16 (月)	麦ごはん 海苔佃煮	みそじゃが アーモンド和え みかん	大豆　豚肉 厚揚げ　みそ 竹輪	牛乳 海苔佃煮	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ　こんにゃく 椎茸　生姜 キャベツ　みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま アーモンド	770 25.6 20.5	
17 (火)	米粉パン	ポークビーンズ ハムサラダ りんご	豚肉　大豆 ひよこ豆　みそ ハム	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり かぼす　りんご	パン じゃがいも 砂糖	油	778 34.7 25.4	
18 (水)	麦ごはん	ホキ照り焼き 春雨の五目炒め 大根と里いものそぼろ煮	ホキ　焼豚 鶏肉　厚揚げ うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ　木くらげ 大根　生姜	米　麦 春雨 里芋 砂糖 片栗粉	油	758 33.8 19.4	
19 (木)	ごはん	博多和牛のサイコロステーキ ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	博多和牛 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ　にんにく 生姜　キャベツ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	油	783 29.0 30.8	食育の日 献立
20 (金)	中華おこわ	しゅうまい 大根ときゅうりの和え物 ごま坦々風スープ	焼豚　油揚げ 鶏肉　みそ 豆乳	牛乳	人参	たけのこ　椎茸 しょうが　枝豆 大根　きゅうり 玉ねぎ　えのき 白菜	米 もち米 砂糖	油 ごま ごま油	760 30.2 28.1	
23 (月)			勤労感謝の日 							
24 (火)	ミルク ねじりパン	さつまいものクリームシチュー 白菜とキャベツのサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ　エリンギ 白菜　キャベツ	パン さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター	719 27.1 28.7	
25 (水)	麦ごはん	鯖のみそ煮 茎わかめの炒め物 じゃがいもの味噌汁	鯖　みそ 角天ぷら　油揚げ かつお節　豆腐	牛乳 茎わかめ わかめ	人参 ねぎ	生姜 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	704 32.8 16.8	和食の日 （11.24） 献立
26 (木)	ごはん 納豆	筑前煮 もやしとキャベツの酢の物 パリッシュ	鶏肉　厚揚げ ツナ　納豆	牛乳 わかめ パリッシュ	人参 いんげん	ごぼう　こんにゃく 椎茸　たけのこ キャベツ　もやし れんこん	米 里芋 砂糖	油	764 34.2 19.6	７年生KGG ８年生APU
27 (金)	麦ごはん	カレーマーボー 元気サラダ アセロラゼリー	豆腐　牛肉 鶏肉　ハム かつお節	牛乳	人参	玉ねぎ　にんにく 生姜　きゅうり キャベツ とうもろこし	米　麦 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	766 33.0 21.9	
30 (月)	ごはん	さんまの生姜煮 昆布豆 豚汁	さんま　大豆 角天ぷら　豚肉 豆腐　みそ	牛乳 昆布 しらす干し	人参 ねぎ	大根　ごぼう 白菜　こんにゃく 生姜	米 砂糖 里芋	油	769 29.4 26.7	

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をする場合があります。