



11月給食予定献立表



(中学校)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

2025年度

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き ・ 多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
			主 食	副 食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
4	火		ビビンバ	牛乳 ⇒(麦ごはん・肉炒め・ナムル) わかめスープ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 こまつな	にんにく ねぎ 生姜 玉ねぎ 切干大根 白菜 もやし	米 麦 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	806Kcal 32.5g 23.4g 2.8g			
5	水		黒糖パン	牛乳 チキンピカタのマスタード焼き 豚肉のトマト煮 ツナとキャベツのサラダ	鶏肉 豚肉 ツナ 卵	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ 生姜 りんご きゅうり キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 澱粉	油 ごま油	806Kcal 36.7g 30.9g 3.2g			
6	木		ごはん	牛乳 りんごゼリー あじの揚げ煮 富里産豚汁 納豆キムチ	あじ 豚肉 納豆 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 にら	ごぼう 玉ねぎ ◎大根 りんご ねぎ にんにく 白菜	米 ゼリー 澱粉 砂糖	油	816Kcal 37.9g 18.8g 2.2g			
7	金		カレーピラフ	牛乳 ウエハース じゃがいもとベーコンのグラタン 豚肉と野菜のスープ ひじきサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参 ピーマン こまつな	玉ねぎ きゅうり コーン セロリ キャベツ	米 ウエハース じゃがいも 小麦粉	オリーブオイル 油	763Kcal 26.9g 24.8g 2.8g			
10	月		ごはん	牛乳 ヤンニョムチキン(2個) 生揚げの中華炒め フルーツ杏仁	鶏肉 厚揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 白菜 にんにく 椎茸 みかん たけのこ 黄桃 玉ねぎ パイン	米 砂糖 澱粉	ごま油 油 ごま	906Kcal 31.7g 26.7g 2.1g			
11	火		ごはん	牛乳 ★お好み焼き 大根と里芋の煮物 和風サラダ	豚肉	牛乳 のり	人参 大根の葉 ほうれん草	生姜 大根 えのき キャベツ	米 米粉 里芋 澱粉 砂糖 小麦粉	油	783Kcal 23.9g 25.9g 2.4g			
12	水		ナポリタン サンド	牛乳 ヨーグルト ⇒(ピタパン・ペンネナポリタン) パリツォーネ イタリアンサラダ	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ	ピタパン ペンネ 砂糖 じゃがいも 澱粉 小麦粉	オリーブオイル 油	799Kcal 26.4g 27.0g 2.8g			
13	木		ブルコギ丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・ブルコギ丼の具) 五目スープ ハムともやしのサラダ	豚肉 かまぼこ ハム	牛乳	人参 にら こまつな	にんにく 白菜 玉ねぎ えのき しめじ もやし たけのこ きゅうり	米 麦 春雨 砂糖 澱粉	ごま油 ごま 油	802Kcal 31.9g 22.5g 3.2g			
14	金		ごはん	牛乳 鮭の塩こうじ焼き 白菜と豆腐のみそ汁 切干大根の炒り煮	鮭 豆腐 さつま揚げ みそ 大豆 鶏肉	牛乳	人参	白菜 生姜 ねぎ 切干大根 椎茸	米 砂糖	油 ごま油	760Kcal 35.4g 15.5g 2.9g			
17	月		煮込みうどん	牛乳 チーズちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ ミニあんぱん	鶏肉 油揚げ ちくわ ツナ	牛乳 チーズ あおさ	人参 こまつな	◎大根 玉ねぎ きゅうり	うどん 里芋 小麦粉 澱粉 じゃがいも あんぱん	マヨネーズ 油	752Kcal 31.3g 31.3g 2.9g			
18	火		酒々井産 コシヒカリの キムタクごはん	牛乳 ショーロンポー(2個) 春雨スープ もやしのみそナムル	豚肉 みそ なると 鶏肉	牛乳 昆布	人参 大根の葉 にら	ねぎ ◎大根 りんご 生姜 玉ねぎ キャベツ にんにく 椎茸 白菜 もやし きゅうり	米 春雨 砂糖 ショーロンポーの皮	油 ごま油 ごま	798Kcal 26.2g 24.1g 3.4g			
食育の日&地産地消 献立			19	水		富里産豚丼	牛乳 ⇒(ごはん・豚丼の具) 酒々井みそそのいものこ汁 千草和え	豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 ◎大根 玉ねぎ ねぎ 切干大根 もやし ごぼう キャベツ	米 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	828Kcal 36.5g 26.6g 3.3g
20	木		秋の実り カレーライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・秋の実りカレー) バイクドエッグ フルーツポンチ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご えのき みかん 黄桃 しめじ パイン	米 玄米 さつまいも ゼリー じゃがいも	油	898Kcal 26.7g 23.3g 2.9g			
21	金		ごはん	牛乳 ★かつおカツ すき焼き風煮 梅和え	かつお 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	ねぎ 梅 白菜 玉ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	836Kcal 30.2g 25.9g 3.2g			
和食の日 献立			25	火		ごはん	牛乳 プリン 豚肉のみそ炒め 秋のもみじ汁 マヨお浸し	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	人参 にら 三つ葉 ほうれん草	生姜 えのき にんにく 玉ねぎ ◎キャベツ ◎大根 もやし	米 砂糖 プリン	ごま ごま油	877Kcal 36.3g 28.2g 2.9g
26	水		コッペパン (りんごジャム)	牛乳 チキンのバジル揚げ コーンポタージュ ブロッコリーサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	◎人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン レモン にんにく	パン ジャム 澱粉 米粉 砂糖	油	837Kcal 32.4g 37.0g 2.5g			
27	木		マーボー 豆腐丼	牛乳 ⇒(ごはん・マーボー豆腐) バンバンジーサラダ レモンゼリー	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	◎人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 たけのこ もやし ねぎ きゅうり にんにく	米 砂糖 澱粉 ゼリー	ごま油 ラー油 ごま	781Kcal 30.3g 21.3g 2.3g			
28	金		五色ごはん	牛乳 ホキのタルタルフライ みそけんちゃん汁 わかめとかまぼこの和風和え	ホキ 鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	◎人参 野沢菜 しそ パセリ	◎大根 かぶ ごぼう コーン ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ	米 小麦粉 里芋 澱粉 砂糖 パン粉	油 ごま マヨネーズ	763Kcal 34.0g 23.4g 3.3g			

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。



今月の目標
感謝して食べよう！

酒米 みそ	今月の酒米 みそ	三白 とうもろこし 果物	今月の三白 とうもろこし 果物	なつめ りんご サイ	今月のなつめ りんご サイ	さつまいも 手羽先 肉	今月のさつまいも 手羽先 肉	豚肉 まひ も	今月の豚肉 まひ も
----------	-------------	--------------------	-----------------------	------------------	---------------------	-------------------	----------------------	---------------	------------------

学校給食摂取基準(12~14歳)		当月平均
エネルギー	830Kcal	811Kcal
たんぱく質	27~42g	31.5g
脂質	18.4~27.7g	25.3g
食塩相当量	2.5g未満	2.8g

献立表は、富里市のHPからも取得できます。

(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。