11月給食予定献立表

（中学校）

すいすいキッチン

2026年度

※アレルゲンの有無については、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。

日	曜日	スプーン	献立名 主食	副食	主な食品と働き・多く含まれる栄養素 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月		ごはん	牛乳 ミナミカマスの塩焼き わかめと豆腐のみそ汁 肉野菜炒め	ミナミカマス 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ　もやし えのき ねぎ キャベツ	米 麩	油	795Kcal 40.3g 22.2g 3.0g
4	水		みそ煮込み うどん	牛乳 かぼちゃコロッケ 水菜とツナの和え物 蒸しパン	鶏肉　ツナ 油揚げ かつお節 みそ	牛乳	人参 こまつな 水菜 かぼちゃ	玉ねぎ ねぎ キャベツ	うどん　小麦粉 砂糖　じゃがいも パン粉　澱粉 蒸しパン	ごま油 ごま 油	749Kcal 25.5g 32.6g 2.5g
5	木		コーンピラフ	牛乳 オムレツ 金時豆のトマトビストロ煮 海藻サラダ	卵 金時豆 豚肉	牛乳 わかめ 昆布 のり	人参 ピーマン パセリ こまつな	コーン　セロリ グリンピース 玉ねぎ　きゅうり にんにく	米 砂糖 澱粉	油 ごま	827Kcal 28.8g 23.0g 2.7g
6	金		**いい歯の日 献立** ごはん （ふりかけ）	牛乳　かみかみグミ ★たこメンチ のっぺい汁 納豆キムチ	かつお節 すけそうだら 鶏肉　たこ 納豆	牛乳 ひじき 昆布 あおさ	人参 大根の葉 ほうれん草 にら	生姜　にんにく ごぼう　大根 白菜　キャベツ 玉ねぎ	米　小麦粉 砂糖　里芋 じゃがいも　グミ 澱粉　パン粉	ごま ごま油 油	808Kcal 32.6g 18.5g 2.5g
9	月		酒々井産 コシヒカリの キムタクごはん	牛乳 鶏肉の塩麹焼き もやしと油揚げのみそ汁 塩昆布きゅうり	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 にら 大根の葉	ねぎ　生姜 にんにく　きゅうり 白菜　玉ねぎ　もやし 大根　キャベツ	米 砂糖	油 ごま ごま油	808Kcal 35.3g 26.5g 3.3g
10	火		ごはん	牛乳 ★かつおカツ すき焼き風煮 フルーツポンチ	かつお 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ　黄桃 白菜　玉ねぎ みかん　生姜 パイン	米　パン粉 砂糖 小麦粉 ゼリー	油	863Kcal 29.3g 24.1g 2.5g
11	水		シナモン 揚げパン	牛乳 ミネストローネ マカロニサラダ はちみつレモンゼリー	ウインナー 大豆	牛乳	人参 トマト	セロリ　コーン 玉ねぎ　キャベツ にんにく きゅうり	パン　ゼリー 砂糖 じゃがいも マカロニ	マヨネーズ 油	855Kcal 22.5g 31.4g 2.8g
12	木		鶏そぼろ丼	牛乳　ヨーグルト ⇒（麦ごはん・鶏そぼろ） 五目汁 ハムともやしのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	生姜　えのき 枝豆　椎茸 玉ねぎ　もやし たけのこ　きゅうり	米　麦 砂糖 澱粉	ごま油 油	802Kcal 35.2g 22.0g 2.9g
13	金		ごはん	牛乳（ミルメーク） いかの照り焼き 富里豚汁 鶏肉のうま塩炒め	いか 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 こまつな	ごぼう　レモン ◎大根　しめじ ねぎ　キャベツ にんにく　コーン	米　砂糖 ミルメーク 里芋 澱粉	油 ごま油	779Kcal 36.5g 17.7g 2.6g
16	月		中華風ごはん	牛乳　オレンジゼリー ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ 有機大根のナムル	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 こまつな にら	椎茸　木耳　にんにく ねぎ　◎大根　生姜 玉ねぎ　もやし たけのこ　キャベツ	米　澱粉 春雨 ぎょうざの皮 ゼリー	ごま油 ごま	805Kcal 31.4g 22.5g 2.5g
17	火		ごはん	牛乳 鮭のもみじ焼き 厚揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ	鮭 鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳 ひじき	人参 大根の葉	玉ねぎ しめじ 生姜 きゅうり	米 砂糖	油 マヨネーズ	881Kcal 39.5g 28.9g 2.3g
18	水		ホットドッグ	牛乳　ウエハース ⇒（コッペパン・★ロングウインナー） ABCスープ ブロッコリーサラダ	ウインナー ベーコン ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ 砂糖 ウエハース	オリーブオイル 油	748Kcal 27.2g 36.3g 3.0g
19	木		**食育の日＆地産地消 献立** 富里豚丼	牛乳 ⇒（ごはん・豚丼の具） 富里・酒々井のめぐみ汁 ほうれん草のお浸し	豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜　ねぎ 玉ねぎ　もやし ◎大根 白菜	米 砂糖 里芋	油	791Kcal 32.4g 20.3g 2.5g
20	金		秋の実り カレーライス	牛乳 ⇒（玄米ごはん・秋の実りカレー） コーンサラダ マスカットゼリー	豚肉	牛乳	◎人参	生姜　にんにく　キャベツ 玉ねぎ　えのき　きゅうり しめじ　りんご　コーン マッシュルーム	米　玄米 さつまいも ゼリー	油	826Kcal 23.2g 21.8g 2.9g
24	火		**和食献立の日** ごはん	牛乳　なめらかプリン ★あじフライ 秋のすまし汁 切干大根の炒り煮	あじ 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	◎人参	◎大根　枝豆 玉ねぎ えのき 切干大根	米　小麦粉 砂糖　澱粉 パン粉 プリン	油 ごま油	827Kcal 32.2g 23.0g 2.6g
25	水		黒糖パン	牛乳　ベビーチーズ チキンジンジャー コーンポタージュ 有機キャベツのグリーンサラダ	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　生姜 コーン きゅうり ◎キャベツ	パン 米粉	油	766Kcal 34.0g 30.7g 2.9g
26	木		ごはん	牛乳 ポークしゅうまい（2個） 豚肉の中華炒め フルーツ杏仁	豚肉	牛乳	◎人参	生姜　木耳 白菜　みかん 玉ねぎ　黄桃 たけのこ　パイン	米 澱粉 パン粉 しゅうまいの皮	ごま油	870Kcal 35.1g 28.9g 1.5g
27	金		**酒々井ふるさと 献立** 酒々井産 コシヒカリの 梅ごはん	牛乳 鶏肉のから揚げ 酒々井みそのなめこ汁 和風サラダ	鶏肉 豆腐 **酒々井みそ**	牛乳 のり	**人参** ほうれん草	梅　もやし **大根**　えのき なめこ　生姜 **ねぎ**　にんにく	**米** 砂糖 澱粉	油	853Kcal 34.0g 29.0g 4.6g
30	月		きつねごはん	牛乳 肉団子（2個） けんちん汁 おかか和え	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参	◎キャベツ　もやし ◎大根　玉ねぎ ごぼう　ねぎ きゅうり	米 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	817Kcal 35.7g 25.4g 2.9g

※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。
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。

今月の目標

感謝して食べよう！

今月の富里産
豚肉・米・里芋・キャベツ・水菜・大根・人参・チンゲンサイ・人参・ねぎ・白菜・ほうれん草

今月の酒々井産
酒々井みそ・大根・人参・ねぎ

学校給食摂取基準（12～14歳）	当月平均
エネルギー：830Kcal	814Kcal
たんぱく質：27～42g	32.1g
脂質：18.4～27.7ｇ	25.5g
食塩相当量：2.5ｇ未満	2.7g