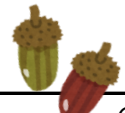




令和7年11月一汁三菜給食配膳表



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
文化の日	春雨と高菜の炒め物 牛乳 ヤンニョムチキン ブロッコリーの中華和え わかめスープ 麦ご飯	蓮根の加ー金平 牛乳 魚の揚げ浸し 胡瓜ともやしのごま酢和え 味噌汁 麦ご飯	ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 バターチキンカレー 生野菜サラダ コンソメスープ 麦ご飯	ひじきと大豆の煮物 牛乳 豚肉のしょうが焼き スパゲッティサラダ 澄まし汁 麦ご飯
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)
ポテトのコンソメ煮 牛乳 チキンのグリル 小松菜としめじの胡麻和え 卵スープ 麦ご飯	蒸ししゅうまい 牛乳 牛肉と厚揚げの加油炒め 切干大根のさっぱり和え 中華スープ 麦ご飯	大根とツの煮煮 牛乳 蓮根入りすり身揚げ コーヒゼリー イガンのマヨネーズ 味噌汁 麦ご飯	唐芋のほろ煮 牛乳 とろーりかつ丼 白菜の浅漬け 澄まし汁 麦ご飯	鶏肉と南瓜のクリームチュー 牛乳 グリーンサラダ コンソメスープ 麦ご飯
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
牛蒡と蒟蒻の金平 牛乳 鶏天のお好み焼き風 かぼちゃのソテー 澄まし汁 麦ご飯	揚げ餃子 牛乳 青梗菜ともやしのとえ物 五目あんかけ炒飯 中華スープ	後期中間考査・学年末考査		
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
振替休日	ブロッコリーの卵炒め 牛乳 ピリ辛豚バラ大根 南瓜サラダ 春雨スープ 麦ご飯	筍の炒り煮 牛乳 魚のきのこホイル焼き イチゴゼリー もやしとささみの辛子和え 味噌汁 麦ご飯	牛蒡のマヨネーズ炒め 牛乳 鶏肉の柚子胡椒から揚げ キャベツの生姜和え 澄まし汁 さつま芋ご飯	きのこ和風スパゲティ 牛乳 ハンバーグ 小松菜のサラダ ホタテスープ 麦ご飯



令和7年11月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料					栄養価				
				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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類				
4 (火)	麦ご飯 わかめスープ	ヤンニョムチキン 春雨と高菜の炒め物 ブロッコリー中華和え	○	鶏肉 牛乳 わかめ	人参・高菜 ブロッコリー パプリカ	にんにく グリーンリーフ 玉葱	米・押し麦 春雨 でんぷん・砂糖 コーン	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん チヤップ・ドレッシング ごま・ごま油・ガラスープ・中華調味料	991	36.4	35.5		
5 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚の揚げ浸し 蓮根の加-金平 胡瓜ともやしのごま酢和え	○	赤魚 みそ	ピーマン・人参	大根・茄子 グリーンリーフ・胡瓜 もやし・しめじ	米・押し麦 蓮根 でんぷん・砂糖 ごま・酢	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん・加-粉 ごま・酢	773	24.5	19.9		
6 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	バターチキンカレー ブロッコリーとコーンのソテー 生野菜サラダ	○	鶏肉 牛乳 ヨーグルト バター 生クリーム	トマト ほうれん草 人参 パセリ	玉葱 生姜 レタス グリーンリーフ	米・押し麦 コーン	サラダ油・塩 コンソメ 加-ル・ドレッシング	982	30.4	32.8		
7 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の煮物 スパゲッティサラダ	○	鶏肉 大豆・油あげ 豆腐 わかめ	ピーマン・人参 インゲン ねぎ	生姜 玉葱・キャベツ 胡瓜	米・押し麦 パスタ 砂糖	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん マヨネーズ	886	34.1	28.8		
10 (月)	麦ご飯 卵スープ	チキンのグリーン ポテトのコンソメ煮 小松菜としめじの胡麻和え	○	鶏肉 卵 ウインナー	人参 小松菜 パセリ	生姜・にんにく グリーンリーフ しめじ	米・押し麦・仔 でんぷん・砂糖 グリルビーフ	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん コンソメ・ゴマ	892	37.6	29.3		
11 (火)	麦ご飯 中華スープ	牛肉と厚揚げの揚げ炒め 蒸ししゅうまい 切干大根のさっぱり和え	○	牛肉 厚揚げ シューマイ	ピーマン・人参 かいわれ ねぎ	玉葱・大根 筍・しいたけ 深ねぎ	米・押し麦	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん・ほんだし 酢・中華調味料	845	30.4	27.6		
12 (水)	麦ご飯 味噌汁	蓮根入りすり身揚げ 大根と卵の煮煮 イグツのマヨネーズ コーヒゼリー	○	すり身 卵・みそ ツナ 油揚げ	人参 パプリカ イグツ	玉葱・もやし グリーンリーフ 大根 深ねぎ	米・押し麦・砂糖 蓮根・でんぷん グリーンピース ゼラチン	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん マヨネーズ・コーヒ	865	27.5	27.2		
13 (木)	麦ご飯 澄まし汁	とろーりかつ丼 唐芋の味噌煮 白菜の浅漬け	○	豚肉 卵 わかめ	人参 ねぎ	レモン・玉葱 白菜・えのき 胡瓜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 さつま芋・パン粉	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん	914	28.8	27.2		
14 (金)	麦ご飯 コンソメスープ	鶏肉と南瓜のクリームチキ ン グリーンサラダ	○	鶏肉 ベーコン	南瓜 ピーマン・人参 パセリ	玉葱・キャベツ しめじ・胡瓜 レタス グリーンリーフ	米・押し麦 パスタ でんぷん・砂糖	醤油・サラダ油・塩 オリーブオイル・チヤップ・コンソメ チューブ・ドレッシング	884	28.8	25.2		
17 (月)	麦ご飯 澄まし汁	鶏天のお好み焼き風 牛蒡と蒟蒻の金平 かぼちゃのマネ	○	鶏肉 牛乳 青海苔	インゲン パプリカ 人参・かいわれ	グリーンリーフ 牛蒡・胡瓜 かぼちゃ・大根	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん マヨネーズ・ソース・酢	814	32.8	22.8		
18 (火)	五目 あんかけ炒飯 中華スープ	揚げ餃子 青梗菜ともやしの和え物	○	豚肉 卵・豆腐 揚げ餃子	小松菜 人参 青梗菜	深ねぎ・もやし 玉葱・白菜 筍・きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん ごま油・ガラスープ・中華調味料	844	28.6	29.2		
25 (火)	麦ご飯 春雨スープ	ピリ辛豚バラ大根 ブロッコリーの卵炒め 南瓜サラダ	○	豚肉 卵	人参 インゲン ブロッコリー 南瓜	大根・椎茸 玉葱 深ねぎ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 枝豆 春雨	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん マヨネーズ ごま・ごま油・ガラスープ・中華調味料	996	25.0	45.6		
26 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚のきのこホイル焼き 筍の炒り煮 もやしとささみの辛子和え いちごゼリー	○	バス みそ	人参・ネギ キヌサヤ ほうれん草	玉葱・筍 しめじ・もやし えのき グリーンリーフ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 ゼラチン	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん 和からし	809	23.0	19.9		
27 (木)	さつま芋の ご飯 澄まし汁	鶏肉の柚子胡椒から揚げ 牛蒡のマリト炒め キャベツの生姜和え	○	鶏肉 わかめ	ピーマン・人参 パセリ ねぎ	生姜・にんにく グリーンリーフ・キャベツ 牛蒡・柚子	米・押し麦 さつま芋・麩 でんぷん・砂糖	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん・ほんだし マリト	929	35.3	32.2		
28 (金)	麦ご飯 ポタージュ スープ	ハンバーグ きのこ和風スパゲティ 小松菜サラダ	○	牛肉・豚肉 卵	ピーマン・人参 わかめ・小松菜 パセリ	玉葱・ゴコ グリーンリーフ・キャベツ しめじ・生姜	米・押し麦・麩 パン粉・薄力粉 でんぷん・砂糖 パスタ・コーン	醤油・サラダ油・塩 料理酒・みりん・ほんだし コンソメ・デミグラスソース マリト・トマトチヤップ	1,011	34.1	38.3		

11月24日は『和食の日』です。新鮮な食材を使い、その味わいを生かした調理をし、自然の恵みを生かす日本の食文化です。本校では和食の基本である【一汁三菜】を基本として、栄養バランスのよい給食が提供されています。みなさんも和食の良さを食文化について考える良い機会としてはいかがでしょうか。



栄養価平均値	896	30.5	29.4
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5