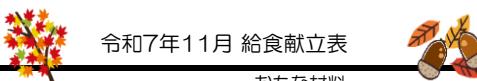


## 令和7年11月一汁三菜給食配膳表

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
文化の日	春雨と高菜の炒め物 ブロッコリーの中華和え 麦ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン わかめスープ	蓬根のカレー金平 胡瓜ともやしのこま鮑和え 麦ご飯 牛乳 魚の揚げ浸し カレーデュース 味噌汁	ほうれん草とコソのソテー 麦ご飯 牛乳 バターチキンカレー 生野菜サラダ コンソメスープ	ひじきと大豆の煮物 麦ご飯 牛乳 スパゲッティサラダ 澄まし汁
10(月)	蒸ししゅうまい 切干大根のさっぱり和え 麦ご飯 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	牛肉と厚揚げの丼油炒め 中華スープ 牛乳 麦ご飯	大根とけの煮煮 コーヒーゼリー イカソのマヨサラダ 牛乳 蓮根入りすり身揚げ 味噌汁	唐芋のレモン煮 白菜の浅漬け 牛乳 とろーりかぶ 澄まし汁
17(月)	牛蒡と蒟蒻の金平 かりフラーのアリネ 麦ご飯 牛乳 鶏天のお好み焼き風 澄まし汁	揚げ餃子 五目あんかけ炒飯 牛乳 青梗菜ともやしの和え物 中華スープ	後期中間考査・学年末考査	
24(月)	後期中間考査・学年末考査		後期中間考査・学年末考査	
振替休日	ブロッコリーの卵炒め 南瓜サラダ 麦ご飯 牛乳 ピリ辛豚バラ大根 春雨スープ	箍の炒り煮 麦ご飯 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	牛蒡のバタード炒め さつま芋ご飯 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	きのこ和風スパゲティ 小松菜のサラダ 麦ご飯 牛乳 ハンバーグ ポタージュスープ



## 令和7年11月 給食献立表

日 (曜)	主食	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				
4 (火)	麦ご飯	ヤンニヨムチキン 春雨と高菜の炒め物 ブッコリーニの中華和え	○	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 グリーソリーフ 玉葱	米・押し麦 春雨 でんぶん・砂糖 コーン	醤油・サラダ油・塩コショウ 料理酒・みりん ケチャップ・ドレッシング ゴマ・ごま油・ガラスープ・中華調味料	991	36.4	35.5
	わかめ スープ											
5 (水)	麦ご飯	魚の揚げ浸し 蓮根の加一金平 胡瓜ともやしのごま酢和え	○	赤魚 みそ	牛乳	ピーマン・人参	大根・茄子 ケリーソリーフ・胡瓜 もやし・しめじ	米・押し麦 蓮根 でんぶん・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・加一粉 ゴマ・酢	773	24.5	19.9
	味噌汁											
6 (木)	麦ご飯	バターチキンカレー ブッコリーニコーンのソース 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 バセリ	玉葱 生姜 レタス グリーソリーフ	米・押し麦 コーン コソリメ 加一ルー・ドレッシング	982	30.4	32.8	
	コンソメ スープ											
7 (金)	麦ご飯	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	○	豚肉	牛乳 大豆・油あげ 豆腐	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 バスタ 砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん ヨネーズ	886	34.1	28.8
	澄まし汁											
10 (月)	麦ご飯	チキンのグリル ガーリックソース ポテトのコンソメ煮 小松菜としめじの胡麻和え	○	鶏肉 卵 ワインナー	牛乳	人参 小松菜 バセリ	生姜・にんにく グリーソリーフ しめじ	米・押し麦・仔 でんぶん・砂糖 グリーンペース	醤油・サラダ油・塩コショウ 料理酒・みりん コソリメ・ゴマ	892	37.6	29.3
	卵スープ											
11 (火)	麦ご飯	牛肉と厚揚げの丼油炒め 蒸ししゅうまい 切干大根のさっぱり和え	○	牛肉	牛乳	ピーマン・人参 かいわれ	玉葱・大根 筍・しいたけ 深ねぎ	米・押し麦	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし 酢・中華調味料	845	30.4	27.6
	中華 スープ											
12 (水)	麦ご飯	蓮根入りすり身揚げ 大根と芋の煮煮 イカソのマヨサラダ コーヒーゼリー	○	すり身 卵・みそ ツナ 油揚げ	牛乳 生クリーム	人参 パプリカ イカソ	玉葱・もやし グリーンピース 大根 深ねぎ	米・押し麦・砂糖 蓮根・でんぶん ゼラチン	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん ヨネーズ・コヒー	865	27.5	27.2
	味噌汁											
13 (木)	麦ご飯	とろーりか丼 唐芋のレモン煮 白菜の浅漬け	○	豚肉 卵	牛乳 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・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん	914	28.8	27.2
	澄まし汁											
14 (金)	麦ご飯	鶏肉と南瓜のクリーミーチューブ ゲティオリタリタ グリーンサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	南瓜 ピーマン・人参 バセリ	玉葱・キャベツ しめじ・胡瓜 レタス グリーソリーフ	米・押し麦 バスタ でんぶん・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ オーブルオイル・ケチャップ・コソリメ チューフレーク・ドレッシング	884	28.8	25.2
	コンソメ スープ											
17 (月)	麦ご飯	鶏天のお好み焼き風 牛蒡と蒟蒻の金平 カリフラーのソース	○	鶏肉	牛乳 青海苔	インゲン パプリカ 人参・かいわれ	グリーソリーフ 牛蒡・胡瓜 カリフラー・大根 蒟蒻	米・押し麦 砂糖・薄力粉 さつま芋	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん ヨネーズ・ソース・酢	814	32.8	22.8
	澄まし汁											
18 (火)	五目 あんかけ炒飯	揚げ餃子 青梗菜ともやしの和え物		豚肉 卵・豆腐	牛乳 わかめ	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 でんぶん・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん ゴマ油・ガラスープ・中華調味料	844	28.6	29.2
	中華スープ											
25 (火)	麦ご飯	ビリ辛豚バラ大根 ブッコリーニの卵炒め 南瓜サラダ	○	豚肉 卵	牛乳	人参 インゲン ブロッコリー 南瓜	大根・椎茸 玉葱 枝豆 春雨	米・押し麦 でんぶん・砂糖 パン粉	醤油・サラダ油・塩コショウ 料理酒・みりん ゴマ油・ガラスープ・中華調味料	996	25.0	45.6
	春雨スープ											
26 (水)	麦ご飯	魚の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	○	バサ みそ	牛乳 バター	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 グリーソリーフ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 ゼラチン	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん 和からし	809	23.0	19.9
	味噌汁											
27 (木)	さつま芋の ご飯	鶏肉の柚子胡椒から揚げ 牛蒡のマスタード炒め キャベツの生姜和え	○	鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 バセリ ねぎ	生姜・にんにく グリーソリーフ・キャベツ 牛蒡・柚子	米・押し麦 さつま芋・麩 でんぶん・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし マスタード	929	35.3	32.2
	澄まし汁											
28 (金)	麦ご飯	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	牛乳	ピーマン・人参 わかめ・小松菜 バセリ	玉葱・ニンニク グリーソリーフ・キャベツ しめじ・生姜	米・押し麦・麩 パン粉・薄力粉 でんぶん・砂糖 バスタ・コーン	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし コソリメ・デミグラスソース マスタード・トマトケチャップ	1,011	34.1	38.3
	ホタード スープ											

11月24日は『和食の日』です。新鮮な食材を用い、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や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 生活動強度:ふつう	883	30.0	24.5