令和　8年　　11月　　給食献立予定表

大崎中学校

※全ての日に牛乳が付きます		血や肉になる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギー Kcal	タンパク質 g
2 月	なすスパゲティミートソース	チーズ 豚ひき肉 牛ひき肉	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 上白糖	たまねぎ なす セロリ にんじん エリンギ しょうが にんにく	741	29.9
	もやしカレー風味	ツナ	三温糖 サラダ油	りんご もやし にんじん ピーマン		
	ガーリックトースト		コッペパン バター マヨネーズ	パセリ にんにく		
4 水	ごはん		米		751	28.6
	呉汁	大豆 白みそ 鶏ひき肉 油揚げ	じゃがいも サラダ油	大根 小松菜 しめじ ねぎ		
	はるまき	豚ひき肉	春巻きの皮 小麦粉 春雨 油 サラダ油	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが		
	ゆかり風味		上白糖	もやし キャベツ ゆかり		
5 木	チーズトースト	チーズ	食パン バター		731	28.5
	パンプキンシチュー	牛乳 鶏肉	小麦粉 サラダ油	たまねぎ かぼちゃ にんじん セロリ エリンギ		
	コールスロー		サラダ油 上白糖	りんご キャベツ もやし ピーマン ホールコーン		
	くだもの			くだもの		
6 金	わかめごはん	ちりめんじゃこ わかめ	米		728	30.5
	沢煮椀	豚肉 油揚げ	でんぷん	大根 ねぎ にんじん しめじ 小松菜 ごぼう		
	もずく卵焼き	卵 鶏ひき肉 塩抜きもずく	上白糖 サラダ油	たまねぎ にんじん		
	じゃが芋そぼろ煮	豚ひき肉	じゃがいも 三温糖 でんぷん	たまねぎ にんじん グリンピース		
9 月	きのこカレーライス	豚肉	米 小麦粉 じゃがいも サラダ油 上白糖	りんご たまねぎ セロリ しめじ まいたけ エリンギ にんじん ピース しょうが にんにく	763	25.7
	塩昆布風味	糸けずり節 昆布	上白糖	もやし 小松菜		
	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト	上白糖	パインアップル みかん		
10 火	ひじきごはん	鶏ひき肉 油揚げ ひじき	米 三温糖 サラダ油	にんじん 梅干し	702	35.1
	鶏団子みそ汁	鶏ひき肉 白みそ 赤みそ	里芋 でんぷん	大根 小松菜 キャベツ しめじ たまねぎ ねぎ しょうが		
	魚みそカレー焼き	プレーンヨーグルト 白みそ もうかざめ		たまねぎ しょうが にんにく		
	こふき芋	あおのり	じゃがいも			
11 水	豚丼	豚肉	米 三温糖 春雨	たまねぎ ねぎ まいたけ にんじん えのきだけ しょうが	756	28.9
	田舎汁	鮭 白みそ 油揚げ		大根 しめじ ねぎ かいわれ大根 しょうが		
	ポテトもち	牛乳	バター じゃがいも でんぷん			
12 木	キムチクッパ	卵 豚ひき肉 あさりむきみ	米 油	白菜キムチ キャベツ ねぎ にんじん ごぼう かいわれ大根	703	28.0
	わかさぎの唐揚げ	わかさぎ	小麦粉 油 でんぷん 上白糖			
	きんぴら	鶏ひき肉 刻み昆布	三温糖 サラダ油	糸こんにゃく ごぼう にんじん		
	くだもの			くだもの		
13 金	ごはん		米		739	29.3
	わかめスープ	焼き竹輪 わかめ		大根 えのきだけ ねぎ		
	家常豆腐	生揚げ 豚肉 赤みそ あさりむきみ	ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油	キャベツ ねぎ たけのこ にんじん にら 干しいたけ にんにく しょうが		
	つぶつぶオレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース みかん		
18 水	ごはん		米		754	27.0
	みそ汁	鮭 白みそ 油揚げ		大根 小松菜		
	カレーコロッケ	チーズ 豚ひき肉	パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 サラダ油	たまねぎ にんじん		
	やさいの生姜風味		ごま油 三温糖	キャベツ もやし ピーマン しょうが		
19 木	ハヤシライス	豚肉	米 小麦粉 バター サラダ油	たまねぎ にんじん セロリ エリンギ グリンピース しょうが にんにく	790	23.5
	レモンサラダ		三温糖 サラダ油	キャベツ もやし ピーマン 大根 レモン		
	フルーツポンチ		上白糖	りんご パインアップル みかん		
20 金	昆布ごはん	鶏ひき肉 油揚げ 刻み昆布	米 栗 上白糖 サラダ油	にんじん	779	37.9
	みそ汁	大豆 赤みそ たら		大根 小松菜 しめじ		
	千草焼	卵 豚ひき肉	上白糖 サラダ油	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ		
	きな粉ゼリー	牛乳 きな粉 アガー	上白糖			
24 火	スパゲティトマトソース	チーズ いか 豚ひき肉 あさりむきみ	スパゲティ 小麦粉 サラダ油	ホールトマト たまねぎ セロリ 小松菜 エリンギ しょうが にんにく	750	31.4
	おひたし	糸けずり節	上白糖	もやし キャベツ にら		
	さつま芋みつからめ		さつまいも 上白糖 はちみつ 水あめ 油			
25 水	ごはん		米		786	31.4
	ごまキムチ汁	豚ひき肉	ねりごま サラダ油	白菜キムチ キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん		
	豆腐のまさご揚げ	鶏ひき肉 豆腐 いか ちりめんじゃこ	パン粉 油	たまねぎ にんじん		
	蒸しパン	牛乳 卵	小麦粉 三温糖 サラダ油 コーンスターチ			
26 木	パン		黒砂糖パン		777	26.9
	肉団子のきのこシチュー	牛乳 卵 鶏ひき肉 白みそ	小麦粉 じゃがいも サラダ油 でんぷん	たまねぎ セロリ まいたけ しめじ エリンギ にんじん ねぎ 小松菜 しいたけ しょうが		
	野菜ごまドレ		ごま ねりごま ごま油 三温糖	キャベツ もやし 大根 ピーマン		
	スイートポテト	牛乳 生クリーム 卵	バター さつまいも 上白糖			
27 金	回鍋肉丼	豚肉 赤みそ	米 三温糖 春雨 でんぷん サラダ油	キャベツ ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	736	27.8
	かきたま汁	卵	でんぷん	えのきだけ 小松菜 ねぎ		
	ココアくず餅	牛乳 きな粉	三温糖 でんぷん			
30 月	ごはん		米		757	33.6
	卵スープ	卵 たら	でんぷん	たまねぎ 大根 小松菜		
	ハンバーグ	牛乳 卵 豚ひき肉 豆腐 ひじき	パン粉	たまねぎ えのきだけ		
	ゆで野菜和風ドレ		コーンフレーク ごま油 三温糖	キャベツ もやし ピーマン にんじん		
	くだもの			くだもの		

＊献立は学校行事や食材購入の都合により、変更する場合があります。　＊果物は旬のものを業者さんと相談の上　注文するので、変わる場合があります。