

11月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

令和7年



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養価		
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる				
主食	牛乳	おかず	魚肉卵豆豆製品	牛乳乳製品小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 いも砂糖	油脂種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)		
4	火	ごはん	○ チーズかまぼこ (りんご250gの皮を手作業でむきます) 飯綱町のりんご	かまぼこ 豚肉 チーズ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	米 じゃがいも 油	カレールウ	839	31.3	3.5	
5	水	ごはん	○ ハンバーグ和風おろしソース 黒いごま和え 沢煮椀 豆乳バニラ大福	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれんそう	だいこん ながねぎ もやし えのきたけ たまねぎ ごぼう	米 砂糖 大福	ごま	839	32.5	2.5	
6	木	わかめごはん	○ 厚焼き卵 豚汁 大学芋	卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	ごま 油	867	27.9	2.5	
7	金	シュガートースト	○ スコッチエッグ グリーンサラダ(青じそドレッシング) コーンポタージュ	卵 枝豆 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン 砂糖	マーガリン ドレッシング	903	28.8	3.4	
10	月	ごはん	○ ぎょうざ(2c) 豚肉のチンジャオロース ワンタンスープ ヨーグルト	なると 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲン菜	たけのこ もやし たまねぎ ながねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	815	32.7	3.1	
11	火	ごはん	○ さばの照り焼き キャベツのピリ辛みそ炒め すまし汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	793	34.1	2.7	
12	水	ごはん (味つけのり)	○ 鶏肉から揚げ(2c) マカロニサラダ 鯛のつみれ汁	鶏肉 鯛のつみれ	ジョア わかめ	にんじん のり	しょうが だいこん きゅうり ながねぎ コーン	米 片栗粉 マカロニ	油 マヨネーズ	805	29.6	3.0	
13	木	黒米入りごはん (ごま塩)	○ 豚肉の生姜焼き 小かぶのサラダ(たまねぎドレッシング) みそ汁 お祝いミニ大福	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	しょうが かぶ ながねぎ	米 黒米 砂糖 大福	ドレッシング ごま	842	32.4	3.5	
14	金	丸パン	○ 手作りとんかつ(ソース) ホワイトポールシチュー 東庄のフルティカトマト	豚肉 ベーコン	牛乳	かぶの葉 にんじん トマト	かぶ たまねぎ マッシュルーム	パン 小麦粉 パン粉	油 ホワイトルウ	897	36.9	3.0	
17	月	ごはん	○ えびしゅうまい(2c) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	えび 豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にら にんじん	たけのこ しょうが ながねぎ にんにく みかん パン もも	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	868	33.4	3.0	
18	火	ごはん	○ 鮭の塩焼き かぶと豚肉の甘辛炒め かきたま汁 ブルーベリークレープ	鮭 豆腐 豚肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ しいたけ	米 砂糖 クレープ		888	39.4	2.8	
19	水	ごはん	○ 炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		874	35.3	2.5	
20	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○ カレーコロッケ(ソース) おでん 春雨サラダ	はんぺん ちくわ うずら卵 揚げポール	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり もやし	米 春雨 じゃがいも こんにゃく	油 ドレッシング	787	25.7	3.6	
21	金	黒糖パン	○ あじクリームチーズフライ ツナサラダ ミネストローネスープ	あじ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく もやし たまねぎ	パン 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング オリーブオイル	832	30.1	2.8	
25	火	ラーメン	○ ショーロンポー(2c) みそラーメンスープ 米粉ガトーショコラ さつまいものマヨサラダ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり ながねぎ	ラーメン ガトーショコラ 小麦粉 さつまいも	マヨネーズ 油	847	27.3	3.6	
26	水	ちらしずし (手巻きのり)	○ ささみレモンソース(2c) 野菜スープ オレンジ	鶏肉 油揚げ ベーコン	牛乳 のり わかめ	にんじん	かんぴょう オレンジ しいたけ もやし レモン キャベツ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉		811	42.1	3.5	
27	木	ごはん	○ ブレーンオムレツ キーマカレー ヨーグルト和え	卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく みかん パン もも	米	油 カレールウ	881	33.1	3.0	
28	金	ツナマヨコーン チーズトースト	○ 若鶏ごま照り焼き ボイル野菜(イタリアンドレッシング) ABCたまごスープ	ツナ 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ もやし たまねぎ	パン マカロニ 片栗粉	マヨネーズ	839	36.2	3.9	

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

今月の平均値 845 32.7 3.1

基準値 830 35.3 2.5

東庄町養豚経営者協議会様より豚肉をいただきました。

11月16日に東庄町町制70周年記念式典が行われます。そこで、いただいた豚肉を使って、13日は生姜焼き、14日は手作りとんかつを作ります。感謝の気持ちを込めて食べましょう。

