

11月予定献立表(中学校)

令和8年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



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 くだもの きのこ	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)	
2	月	ごはん	○	さんまのおかか煮 ひじきの煮物 ヨーグルト さつま汁	さんま さつまあげ かつおぶし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	米 砂糖 さつまいも こんにやく		838	31.3	2.8	
4	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー 飯綱町のりんご	チキンナゲット 豚肉	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	カレールウ 油	853	29.5	3.0	
5	木	わかめごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 東の匠SPF豚のすき焼き風煮 東庄のフルティカトマト	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ はくさい ながねぎ	米 砂糖 焼きふ 麦 こんにやく	油	792	27.8	3.2	
6	金	背割りパン	○	ケチャップフランクソーセージ やさそば 一口牛乳プリン わかめスープ	フランクソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 牛乳プリン	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン 砂糖 中華めん	油	796	30.5	4.5	
9	月	ごはん	○	タラあおさフライ(タルタルソース) ビビンバの具 卵スープ	タラ 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ	米 片栗粉	油 ごま タルタルソース ごま油	842	36.7	3.1	
10	火	ごはん	○	豚肉のレモンしょうゆかけ マヨおひたし 香取の具だくさんみそ汁	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん かぶの葉	レモン果汁 もやし ながねぎ キャベツ かぶ	米 砂糖 小麦粉 さつまいも	ドレッシング	821	30.5	2.2	
11	水	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 東の匠SPF豚マーボー豆腐 チョレギサラダ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	たけのこ きゅうり ながねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	887	33.6	3.0	
12	木	細うどん	○	肉だんご甘酢あん(2こ) カレー南蛮汁 大学芋	肉だんご 鶏肉	牛乳	にんじん	ながねぎ たまねぎ	うどん さつまいも 砂糖	油 ごま カレールウ	872	30.0	4.6	
13	金	バターロール	○	ハムチーズピカタ きのこスパゲッティ コーンポタージュ	ハム 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく マッシュルーム コーン	パン スパゲッティ	オリーブオイル	867	29.9	3.6	
16	月	ごはん	○	ハムカツ(ソース) 豚肉のブルコギ風 野菜スープ みかんクレープ	ハム 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	パプリカ にら	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	米 砂糖 クレープ	油 ごま油	923	36.7	3.1	
17	火	ごはん	○	鮭の塩焼き かぶと東の匠SPF豚肉の甘辛炒め かきたま汁	鮭 豆腐 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	かぶの葉 ほうれんそう にんじん	かぶ ながねぎ しいたけ	米 砂糖	ごま油	850	42.0	3.2	
18	水	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼きプリンタルト	油揚げ 卵 豚肉 みそ 豆腐	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	
19	木	ごはん (味付けのり)	○	塩こうじのチキンソテー おでん フルーツ白玉	鶏肉 うずら卵 はんぺん ちくわ 揚げボール	牛乳 こんぶ のり	にんじん	だいこん みかん パイン もも	米 こんにやく もち		889	31.0	2.9	
20	金	丸パン	○	手作りハンバーグケチャップソース コーンシチュー いもけんぴ小魚 ぶどうとりんごのゼリー	豚肉 牛肉 卵	牛乳 小魚	にんじん	たまねぎ コーン	パン ゼリー じゃがいも パン粉 さつまいも	油	924	36.7	3.8	
24	火	ごはん	○	手作りとんかつ(ソース) 豚肉入り切り干し大根の煮物 すまし汁 ポケモンチーズ	豚肉 油揚げ なると 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	切り干し大根 しいたけ ながねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	836	37.1	3.2	
25	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さわらネギ塩焼き 黒いごま和え 沢煮椀 米粉ガトーショコラ	さわら 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	ながねぎ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 砂糖	ごま ガトーショコラ	765	32.1	2.2	
26	木	ごはん	○	ヤンニョムチキン ワンタンスープ フルーツ入り杏仁豆腐	鶏肉 なると	牛乳 杏仁豆腐	にんじん チンゲン菜	しょうが みかん もやし パイン ながねぎ もも	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま ごま油	965	30.1	3.8	
27	金	シュガートースト	○	ウインナー卵巻き さつまいものサラダ カレーポタージュ	ウインナー 卵 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ	パン 砂糖 マカロニ さつまいも	マーガリン ドレッシング 豚肉	946	32.7	3.9	
30	月	ごはん	○	ブレンオムレツ 東の匠SPF豚のハヤシライス 春雨サラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム もやし りんご にんにく	米 春雨	ハヤシルウ バター ドレッシング	889	31.2	3.0	
											今月の平均値	864	32.8	3.2
											基準値	830	35.3	2.5

※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。

※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。

東庄町養豚経営者協議会様より、豚肉をいただきました。

10日(火)豚肉のレモンしょうゆかけと、24日(火)手作りとしかつで使います。

感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりと、いただきましょう。