

# 令和7年 11月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たん ぱ く 質g	脂質g	食塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4	火	ごはん	牛乳	親子どんぶりのりずあえ	とり肉 なると 卵 まぐろ	牛乳 焼きのり	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しいたけ もやし コーン	米 さとう	油	760	33.1	23.4	2.6
5	水	きなこ あげパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	きなこ とり肉 チキン・ポークハム	牛乳 生クリーム	にんじん	白菜 たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう マカロニ	油 バター ドレッシング	832	30.5	39.1	3.4
6	木	ごはん 鉄っこひじき	牛乳	厚揚げと大根のみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ 鉄っこひじき	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 きゅうり キャベツ ゆず	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	704	27.1	15.9	3.2
7	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー やきぎょうぎ	豚肉 みそ ぎょうぎ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ 根深ねぎ	米 さとう	油 ごま油	796	31.1	23.5	2.1
10	月	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ 枝豆 みかん もも パインアップル	米 じゃがいも カクテルゼリー さとう	油	829	27.1	21.1	2.4
11	火	ごはん	牛乳	鮭の紅葉焼き ごま和え さつま汁	さけ とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ もやし 大根 しめじ	米 さとう さつまいも こんにゃく	マヨネーズ ごま	789	36.3	25.8	3.1
12	水	食パン	牛乳	ポークビーンズ 大根サラダ	豚肉 ベーコン 大豆 まぐろ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ 大根 きゅうり コーン レモン	食パン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	759	33.6	35.3	3.1
13	木	ごはん	牛乳	いかとあつあげの煮物 鉄骨サラダ	とり肉 いか 厚揚げ まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ほうれん草	キャベツ 切干大根	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	788	34.4	23.7	2.3
14	金	キムタク ごはん	牛乳	春巻き 肉団子スープ	豚肉 春巻き ミートボール	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく キムチ つぼ漬け たまねぎ	米 はるさめ	ごま油 油 ごま	735	24.2	24.2	4.2
17	月	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 りっちゃんサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 さつまあげ チキンハム かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	780	28.8	21.7	2.4
18	火	ごはん	牛乳	あじのごまみそかけ ゆかりあえ 五目きんぴら	あじ みそ 豚肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	しそ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう れんこん	米 さとう こんにゃく	ごま油 油 ごま	719	33.4	16.8	2.8
19	水	食パン レーズンクリーム	牛乳	五目うどん れんこんのはさみ揚げ	豚肉 油揚げ なると	牛乳 れんこんの はさみ揚げ	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ	食パン うどん レーズンクリーム	油	765	30.9	29.2	3.5
20	木	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 もやしのナムル	厚揚げ 豚ひき肉 みそ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース しめじ もやし きゅうり	米 さとう でんぱん	ごま油 油 ごま	784	31.3	24.0	2.8
21	金	鳴門金時 ごはん	牛乳	若鶏のみまからネーズ焼き カリフラワーの甘酢和え 小松菜と大根のみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ゆず カリフラワー ほししいたけ	こめ さつまいも さとう	マヨネーズ	760	32.8	25.3	3.4
25	火	ごはん	牛乳	ぶた丼 春雨の中華和え ホワイトミニ	豚肉 かまぼこ チキン・ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 根深ねぎ きゅうり キャベツ	米 こんにゃく さとう はるさめ	油 ごま油	799	29.4	21.1	2.7
26	水	食パン	牛乳	手作りハンバーグ イタリアンサラダ さつまいものミルクスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 卵	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	食パン パン粉 さとう さつまいも	ドレッシング バター	776	33.2	31.1	4.6
27	木	ごはん	牛乳	鶏肉のすだち風味 ブロッコリーのツナ和え わかめのみそ汁	とり肉 まぐろ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが すだち たまねぎ えのきたけ	米 でんぱん さとう	油 ドレッシング	907	38.6	35.2	3.5
28	金	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 おかか和え 大豆とひじきの煮物	いわしのしょうが煮 かつお節 とり肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	709	30.2	18.6	2.5