

令和7年度

11月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日	曜	献立名		ち 血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	ねつ 熱や力のもとに なる食品	エネルギー - kcal	たんぱ くしつ g		
		主食・パンにつけるもの	牛乳							
4	火	振替休業日のため、給食なし								
5	水	子どもパン	MILK	ポークピーンズ 焼きハム・スライスチーズ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム チーズ 大豆ミート	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト シンケン きゅうり レタス キャベツ コーン	パン ジャガ芋 オリーブ油 砂糖	587	26.5	
6	木	麦ごはん	MILK	わかめスープ ビビンバの具 春巻き	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	にんじん もやし ほうれん草 ニンニクヨウガ コーン 長ねぎ キャベツ 竹の子	米 大麦 油 さとう ごま油 小麦粉 米粉 春雨	659	23.1	
7	金		MILK	きつねうどん 地粉うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ なると たらすり身 大根サラダ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ホタテ コーン いんげん 大根 キャベツ ショウガ	うどん さとう 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ	794	28.5	
10	月		MILK	しゃくし菜ご飯	牛乳 豚肉 いか ハム ヨーグルト	にんじん しゃくし菜漬け キャベツ もやし	米 さとう 油 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 春雨	636	25.7	
11	火	麦ごはん	MILK	チキンカレー フレンチサラダ 青のり小魚	牛乳 鶏肉 ハム いわし 青のり	にんじん 玉ねぎ ニンニクヨウガ キャベツ コーン きゅうり	米 大麦 ジャガ芋 油 小麦粉 フルシリシング コーンドレッシング	764	30.5	
12	水	バターロール	MILK	たまごスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き コーンポテト	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉	にんじん キャベツ チンゲン菜 コーン バセリ	パン オリーブ油 コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ ジャガ芋 さとう マーガリン	602	26.3	
13	木	ごはん ぶりかけ（のりごま）	MILK	秋野菜の豚汁 モウカの竜田揚げ ごまマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 油揚げ みそ モウカサメ のり 乳製品	にんじん しめじ れんこん 長ねぎ ブロッコリー 白菜	米 さつま芋 油 ごま油 でんぶん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	746	31.0	
17	月	わかめご飯	MILK	塩ちゃんこ鍋 いわしのみぞれ煮 みかん	牛乳 豚肉 豆腐 肉団子 いわし わかめ	にんじん 白菜 えのき 長ねぎ 大根 みかん	米 さとう 油	629	24.3	
18	火	チキンライス	MILK	オムレツ・パックケチャップ ブロックリーツナサラダ フルーツゼリーポンチ	牛乳 鶏肉 たまご ツナ	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ブロックリーツナサラダ ふどう みかん レモン	米 油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ さとう サイダー	755	27.0	
19	水	厚切り食パン いちごジャム	MILK	すいとん キャベツメンチ おかかサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム カツオブシ	にんじん ごぼう 長ねぎ 白菜 ホタテ いちご キャベツ もやし コーン	パン ジャム すいとん 小麦粉 パン粉 油 和風ドレッシング	615	24.1	
20	木	ごはん	MILK	小松菜のみぞ汁 鶏肉の唐揚げ 五目ひじき	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ ひじき	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ ショウガ れんこん えだまめ こんにゃく	米 片栗粉 さとう 油 ごま油	818	27.9	
21	金	ちゅうかめん	MILK	ちゃんぽんめん汁 さつま芋のカップケーキ ほうれん草ソテー	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 豆乳 みそ	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ニンニクヨウガ ほうれん草 コーン	パン ジャム すいとん 小麦粉 パン粉 油 和風ドレッシング	652	21.9	
25	火	かてめし	MILK	鰯のかほすソースがけ ごまあえ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鰯 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく かほす 白菜 小松菜 ぶどう	米 油 さとう でんぶん ごま	775	31.3	
26	水	3Cリクエストメニュー ココア揚げパン	コーヒー MILK	春雨スープ 肉団子（3c） スタミナサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん 白菜 長ねぎ ショウガ 玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり	パン 油 ミルクココア 春雨 パン粉 さとう ごま油	604	23.6	
27	木	期末テスト1日目のため、給食なし								
28	金	ごはん	MILK	とうふのみぞ汁 豚肉のしょうが炒め 枝豆ボテトサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 ハム	にんじん 長ねぎ ショウガ 玉ねぎ レタス えだまめ コーン	米 さとう 油 片栗粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	784	30.1	
		＊材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。								

