
















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 にく ほね は 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 ちから 熱や力のもとに なる食品	I値 - kcal	たんぱく しつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
4 火	振替休業日のため、給食なし							
5 水	子どもパン		ポークビーンズ 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 ココ きゅうり レタス キャベツ コーン	パン ジャが芋 オリーブ油 砂糖	587	26.5
6 木	麦ごはん		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 コンツヨカ 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			地粉うどん		きつねうどん汁 すり身寄せの米粉天ぷら 大根サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると たらすり身 ツナ 青のり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 杓ヱツ コーン いんげん 大根 キャベツ ヨカ	うどん さとう 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ
10 月	しゃくし菜ご飯		いかフライ 春雨サラダ ヨーグルト	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	593	23.2
11 火	麦ごはん		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 コンツヨカ キャベツ コーン きゅうり	米 大麦 ジャが芋 油 小麦粉 フルクトレッシング コンドレッシング	602	26.3
12 水	バターロール		たまごスープ 鶏肉のコーンフ레이크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 パセリ	パン オリーブ油 コーンフ레이크 ノンエッグマヨネーズ ジャが芋 さとう マーガリン	604	28.0
13 木	ごはん ふりかけ（のりごま）		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	629	24.3
17 月	わかめご飯		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	606	27.0
18 火	チキンライス		オムレツ・バックケチャップ ブロッコリーツナサラダ 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 ブロッコリー キャベツ ぶどう 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	615	24.1
19 水	厚切り食パン いちごジャム		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 杓ヱツ 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	623	21.9
20 木	ごはん		小松菜のみそ汁 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 ヨカ れんこん えだまめ こんにゃく	米 片栗粉 さとう 油 ごま油	622	26.9
21 金	ちゅうかめん		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 コンツヨカ ほうれん草 コーン	ちゅうかめん 油 ホットケーキミックス さつま芋 米油 マーガリン さとう	652	26.2
25 火	かてめし		鯖のかぼすソースがけ ごまあえ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく かぼす 白菜 小松菜 ぶどう	米 油 さとう でんぶん ごま	604	25.1
26 水	3Cリクエストメニュー ココア揚げパン		春雨スープ 肉団子（3こ） スタミナサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん 白菜 長ねぎ ヨカ 玉ねぎ レタス きゃべつ きゅうり	パン 油 ミルクココア 春雨 パン粉 さとう ごま油	599	23.6
27 木	期末テスト1日目のため、給食なし							
28 金	ごはん		とうふのみそ汁 豚肉のしょうが炒め 枝豆ポテトサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 ハム	にんじん 長ねぎ ヨカ 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	612	26.3
							756	32.2

*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。

