



11月献立表

令和7年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名		牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
4 火	うま煮丼 大根とツナの和風サラダ 果物（柿）	旬の食材 柿	○	牛乳,豚肉,いか,かまぼこ かつおぶし,さばぶし うずら卵,ツナ	米,油,さとう,ごま油,でん粉	しょうが,たけのこ,にんじん 白菜,きくらげ,チンゲンサイ だいこん,きゅうり,たまねぎ,柿	773 kcal 31.1 g
5 水	ごはん(半つき) 野菜スープ ハンバーグ パプリカと野菜のサラダ	2年生/3年生 給食なし	○	牛乳,鶏肉,豚肉,鶏卵	半つき米,油,パン粉,さとう	たまねぎ,白菜,しょうが にんにく,もやし,にんじん きゅうり,パプリカ	799 kcal 34.5 g
6 木	ベーコンマヨトースト 豆乳スープ マカロニサラダ		○	牛乳,ベーコン,チーズ 鶏肉,豆乳	食パン,油,マカロニ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,白菜,しめじ キャベツ,きゅうり	797 kcal 32.9 g
7 金	さつまいもごはん みそ汁 鶏肉の甘辛揚げ 野菜のごま和え	旬の食材 さつまいも	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,わかめ,鶏肉	米,もち米,さつまいも でん粉,小麦粉,油,さとう,ごま	たまねぎ,白菜,しょうが もやし,にんじん,ほうれんそう	816 kcal 33.6 g
8 土	シーフードカレー コーン入りサラダ カフェオレゼリー		○	牛乳,えび,いか 粉チーズ,粉寒天,ゼラチン 生クリーム	米,油,じゃがいも,バター 小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,りんご キャベツ,きゅうり とうもろこし,福神漬	878 kcal 29.8 g
10日(月) 振替休日のため給食はありません							
11 火	みそラーメン 白菜の中華サラダ おからのドーナツ		○	牛乳,豚肉,おから,鶏卵	中華めん,ごま油,油,バター さとう,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん キャベツ,ねぎ,もやし とうもろこし,白菜,きゅうり	836 kcal 29.2 g
12日(水)～14日(金) 定期考査のため給食はありません							
17 月	ビスキーパン 鶏肉と野菜のトマト煮 ほうれん草ともやしのサラダ		○	牛乳,鶏卵,鶏肉,粉チーズ	ミルクパン,バター,さとう アーモンド粉,小麦粉,油	にんにく,たまねぎ,にんじん キャベツ,マッシュルーム トマト缶,もやし,ほうれんそう とうもろこし	833 kcal 31.1 g
18 火	きのご飯 かきたま汁 赤魚の幽庵焼 キャベツの即席漬け	旬の食材 きのこ ねぎ ゆず	○	牛乳,油揚げ,かつおぶし さばぶし,わかめ,豆腐 鶏卵,あかうお	米,さとう,でん粉,油	にんじん,まいたけ,しめじ ねぎ,こまつな,ゆず,キャベツ きゅうり,しょうが	764 kcal 38.4 g
19 水	麦ご飯 みそ汁 コロケ ゆかり和え		○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,豚肉,粉チーズ 生クリーム,鶏卵	米,おおむぎ,油,ポテトパウダー じゃがいも,小麦粉,パン粉	にんじん,キャベツ,ねぎ こまつな,にんにく,たまねぎ だいこん,きゅうり	832 kcal 28.5 g
20 木	キャロットクリームライス 地中海風サラダ 果物（みかん）	旬の食材 みかん	○	牛乳,鶏肉,生クリーム	米,油,バター,小麦粉,ごま オリーブ油	にんじん,たまねぎ グリーンピース,キャベツ きゅうり,にんにく,みかん	793 kcal 23.3 g
21 金	ごはん 五目汁 魚の野菜あんかけ 煮豆		○	牛乳,生揚げ,かつおぶし さばぶし,メルルーサ,うずら豆	米,油,さとう,でん粉	にんじん,だいこん,しめじ ねぎ,たまねぎ	758 kcal 33.7 g
25 火	ぎつねうどん 野菜のお浸し 焼き芋		○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏肉,かまぼこ,油揚げ	うどん,さとう,さつまいも	にんじん,だいこん,ねぎ こまつな,ほうれんそう もやし,にんじん	857 kcal 38.7 g
26 水	セサミパン ひよこ豆のスープ シャクシユカ 角切りポテトサラダ	世界の料理献立 【北アフリカ】	○	牛乳,豚肉,ひよこ豆 鶏肉,鶏卵	セサミパン,油 じゃがいも,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ キャベツ,セロリ,ピーマン きゅうり,トマト缶,パセリ	766 kcal 38.8 g
27 木	ごはん みそ汁 めひかりの南蛮漬け 白菜の和え物		○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,わかめ,めひかり	米,でん粉,小麦粉 油,さとう	たまねぎ,もやし,にんじん ねぎ,ほうれんそう,白菜	767 kcal 35.3 g
28 金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ フルーツヨーグルト		○	牛乳,豚肉,豆腐,ヨーグルト	米,おおむぎ,油,でん粉 ごま油,春雨,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ たけのこ,にんじん,干しいたけ ねぎ,キャベツ,きゅうり みかん缶,パイン缶,もも缶	869 kcal 34.6 g
今月の栄養価 エネルギー 809kcal たんぱく質 32.9g (基準27.0～41.5g)							

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。