

11月 献 立 表

令和８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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
	２日（火）振替休業日　　４日（水）４校時までの授業のため給食はありません					
5 木	あんかけ焼きそば ツナ入り中華サラダ　旬の食材 柿 果物（柿）	○	牛乳,豚肉,うずら卵 いか,えび,ツナ	中華めん,油,でん粉 ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,たけのこ もやし,干しいたけ,白菜 グリンピース,きゅうり,柿	783 kcal 35.1 g
6 金	ミルクパン 豆とハムのスープ　世界の料理献立【オーストラリア】 チキンパルミジャーナ コーン入り野菜サラダ	○	牛乳,ハム,白いんげん豆 鶏肉,鶏卵,粉チーズ	ミルクパン,オリーブ油 小麦粉,パン粉,油	にんにく,にんじん,たまねぎ キャベツ,トマト缶,もやし ほうれんそう,コーン缶	776 kcal 37.5 g
	９日（月）～１１日（水）　定期考査のため給食はありません					
12 木	豚キムチ丼 たまごスープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	牛乳,豚肉,鶏卵 わかめ,大豆,じゃこ	米,おおむぎ,ごま油,さとう でん粉,油,ごま	にんにく,ねぎ,たまねぎ にんじん,白菜,キムチ,にら 干しいたけ	821 kcal 36.9 g
13 金	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 野菜のお浸し　ぶどうゼリー	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 生揚げ,ほっけ,粉寒天,ゼラチン	米,油,さとう	にんじん,キャベツ,ねぎ ほうれんそう,もやし ぶどうジュース	757 kcal 36.8 g
16 月	シーフードカレー キャベツとささみのサラダ　旬の食材 みかん 果物（みかん）	○	牛乳,ベーコン,えび,いか 粉チーズ,鶏肉	米,油,じゃがいも,バター 小麦粉,ごま油,さとう,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,りんご,福神漬 キャベツ,きゅうり,みかん	853 kcal 33.8 g
17 火	ゆかりごはん みそ汁 擬製豆腐 青菜のおかか和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 油揚げ,鶏肉,豆腐 鶏卵,粉かつお	米,油,さとう	たまねぎ,キャベツ,こまつな にんじん,干しいたけ,ねぎ しょうが,チンゲンサイ,もやし	761 kcal 36.3 g
18 水	鮭と青菜のまぜご飯 すいとん汁 かぶの和え物	○	牛乳,油揚げ,鮭,鶏卵,鶏肉 かつおぶし,さばぶし	米,さとう,油,小麦粉	にんじん,こまつな,だいこん ねぎ,かぶ,きゅうり	764 kcal 36.7 g
19 木	あげパン(きなこ) 春雨スープ チーズ入りサラダ	○	牛乳,きな粉,豚肉 うずら卵,チーズ	ミルクパン,油,さとう,春雨	にんじん,たけのこ,干しいたけ しょうが,ねぎ,こまつな キャベツ,きゅうり,たまねぎ	786 kcal 32.0 g
20 金	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ 野菜のごま和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,鶏肉,豚肉,鶏卵	米,油,パン粉,さとう でん粉,ごま	にんじん,キャベツ,ねぎ しょうが,にんにく,たまねぎ だいこん,万能ねぎ,もやし ほうれんそう	802 kcal 35.6 g
24 火	ごはん けんちん汁　和食の日 魚の野菜あんかけ 煮豆（うずら豆）	○	牛乳,鶏肉,かつおぶし,さばぶし 豆腐,メルルーサ,うずら豆	米,ごま油,さといも,油 さとう,でん粉	ごぼう,こんにゃく,にんじん だいこん,ねぎ,えのきたけ たまねぎ	748 kcal 36.1 g
25 水	ボロネーゼ こんにゃくサラダ　旬の食材 さつまいも スイートポテト	○	牛乳,牛肉,豚肉,粉チーズ 生クリーム,鶏卵	生パスタ,油,小麦粉,さとう ごま油,ごま,さつまいも,バター	たまねぎ,セロリ,にんじん パセリ,こんにゃく,きゅうり もやし	897 kcal 31.5 g
26 木	きのこご飯　旬の食材 きのこ みそ汁 えびの天ぷら 白菜ときゅうりの和え物	○	牛乳,油揚げ,かつおぶし さばぶし,豆腐,えび,鶏卵	米,さとう,小麦粉,でん粉,油	にんじん,まいたけ,しめじ たまねぎ,もやし,こまつな きゅうり,白菜	770 kcal 36.9 g
27 金	黒砂糖パン 豚肉と野菜のスープ かぼちゃグラタン フレンチサラダ	○	牛乳,豚肉,うずら卵 鶏肉,チーズ	黒砂糖パン,油,バター 小麦粉,パン粉,さとう	にんじん,たまねぎ,もやし 白菜,かぼちゃ,にんにく,パセリ キャベツ,きゅうり,りんご	884 kcal 40.6 g
30 月	ごはん かきたま汁 鶏肉のからあげ 茎わかめと寒天のサラダ 果物（りんご）	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし わかめ,豆腐,鶏卵,鶏肉 茎わかめ,寒天,粉かつお	米,でん粉,さとう 小麦粉,油,ごま油	にんじん,こまつな,しょうが ねぎ,にんにく,だいこん,りんご	876 kcal 34.4 g
	今月の栄養価　エネルギー　806ｋｃａｌ　たんぱく質　35.7ｇ（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。