



11月の予定献立表



令和7年度
井野中学校

日付	献立名	主な材料						エネルギー-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・脂肪の 多い食品		
4 火	ハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ おふラスク	豚肉 無添加ハム 焼き麩	牛乳 ひじき (バター)	人参	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり 大根 りんごソース	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 バター	848 27.6 29.5 2.6	
5 水	からっとご飯 牛乳 人参サラダ 豚汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ みそ とうふ	牛乳	人参 長ねぎ葉	きゅうり セロリ ごぼう 大根 長ねぎ オレンジ しょうが 玉ねぎ	米 麦 三温糖 でんぶん さといも こんにゃく	油 白いりごま	796 27.8 28.3 2.9	
6 木	麦ご飯 牛乳 鰯のみそ煮 磯和え のっぺい汁 さつまポテト	サバ 油揚げ 焼きちくわ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 人参	えのきだけ ごぼう 大根 干しいたけ しょうが	米 麦 三温糖 でんぶん さつまポテト	油	840 28.9 29.4 2.8	
7 金	麻婆豆腐丼 牛乳 バンサンスー 青のりポテトビーンズ	とうふ 豚肉 大豆 無添加ハム みそ 八丁みそ	牛乳 煮干し 青のり	にら 人参	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 長ねぎ	米 きび砂糖 じゃが芋 マロニー	油 ごま油	794 32.8 23.8 2.5	
10 月	ご飯 牛乳 コーンフレークチキン グリーンサラダ ジャが豚キムチ	鶏肉 豚肉 無添加ハム	牛乳	にら 人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ 白菜キムチ にんにく	米 じゃが芋 しらたき 三温糖 でんぶん	油 ごま油	834 35.7 26.9 2.5	
11 火	【千産千消献立】 さつま芋ご飯 ごま塩 牛乳 豚肉のBBQ焼き いわしのつみれ汁 ひじきとレンコンのサラダ	豚肉 ツナ いわし 鶏肉 みそ	牛乳 干しひじき	人参 小松菜	れんこん きゅうり コーン 長ねぎ ごぼう 大根 しいたけ 生姜 にんにく パイズリーヌス	米 さつま芋 はちみつ でんぶん	ノンエッグマヨ 油 白いりごま 黒いりごま	828 31.3 33.5 2.5	
12 水	【本から出てきたおいしいレシピ】 根菜ピラフ 牛乳 鮭のムニエル ブロッコリーのサラダ 豆と南瓜の豆乳スープ	鮭 大豆 豆乳 無添加ベーコン ヒヨコ豆 青エンドウ豆 レッドカボチャ	牛乳 (バター)	人参 ブロッコリー かぼちゃ	ごぼう れんこん キャベツ 玉ねぎ コーン	米 小麦粉 三温糖	油 バター	764 34.6 26.8 2.9	
13 木	麦ご飯 牛乳 生揚げの中華煮 棒餃子 ツナと春雨のサラダ パリッッシュ	生揚げ 豚肉 ツナ 鶏肉 みそ	牛乳 いわし小魚	人参 小松菜 にら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 でんぶん 餃子皮 パン粉 はるさめ	油 ごま油 白いりごま	772 33.5 25.3 2.8	
14 金	【城下町佐倉江戸ぐるめ①】 ご飯 牛乳 ジョー君のり 秋刀魚の塩焼き 梅おかかあえ 大根とコンヤクの味噌煮 蜜かけ白玉	秋刀魚 鶏肉 みそ かつお節	牛乳 焼きのり	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 生姜 梅干し	米 三温糖 白玉 こんにゃく	油	849 31.6 29 2.5	
17 月	【城下町佐倉江戸ぐるめ②】 ご飯 牛乳 塩こうじ磯和え 生揚げの肉味噌チーズ焼き 湯葉入すまし汁 お城もなか	生揚げ 豚肉 鶏肉 ゆば みそ なると	牛乳 チーズ のり わかめ	人参 小松菜 大根葉 葉ねぎ	白菜 大根 生しいたけ	米 さつまいも 三温糖 はちみつ 最中皮	油 白いりごま	829 34.7 27.7 2.4	
18 火	スイートポテトトースト 牛乳 サラダ 鶏肉と豆のトマト煮 はちみつレモンゼリー	鶏肉 大豆 ツナ 豆乳	牛乳 (バター)	ブロッコリー トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム	食パン さつま芋 三温糖 じゃが芋	ノンエッグマヨ オリーブ油 バター	843 31.7 25.1 2.9	
19 水	ご飯 牛乳 鰯のカリカリ焼 つぼ漬和え おでん 菊花みかん	まいわし ツナ 鶏肉 豆ちくわ 揚げボール はんぺん うずら卵	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	キャベツ 大根 つぼ漬け みかん	米 里いも こんにゃく きび砂糖	白いりごま	726 29.5 19.8 2.1	
20 木	【郷土料理を知ろう*埼玉県】 ご飯 牛乳 *ゼリーフライ *吳汁 納豆和え ベビーチーズ	おから 卵 なっとう 大豆 かつお節 みそ 豆乳	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 大根	米 じゃが芋 里いも パン粉 小麦粉	油	744 25.8 22.4 2.7	
21 金	【11/24和食の日】 里芋ご飯 牛乳 千草やき 塩麹サラダ だしを味わうすまし汁 ひとくち牛乳プリン	卵 豚肉 とうふ 焼き麩 なると	牛乳 チーズ わかめ 牛乳プリン	人参 小松菜 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ きゅうり	米 里いも 三温糖	油	742 28.9 26.2 2.7	
25 火	のりご飯 牛乳 さつま芋と竹輪の天ぷら 大根の味噌汁 ヨーグルト	焼きちくわ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト のり	人参 小松菜	大根 えのきだけ	米 麦 さつま芋 小麦粉	油	752 24.5 17.3 2.3	
28 金	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ お菓子な生卵	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご果汁 黄桃 生姜 にんにく	米 じゃが芋 三温糖	油	848 25.4 24.9 2.7	

※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※下線のメニューは1年生の「小学校の思い出メニュー」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー-830kcal	たんぱく質27~41.5g	脂質18.4~27.7g	食塩相当量2.5g
今月の平均	800kcal	30.2g	25.9g	2.6g

