

# 令和7年11月 学校給食予定献立表（中学校）

小美玉学校給食センター

| 日曜                                                            | 献立名                       | 血や肉になる             |                                                                                     | 体の調子を整える                                                                          |                                         | 力や熱のもとになる               |                   | その他調味料                       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|-------------------|------------------------------|-----------------|--------------|
|                                                               |                           | 1群                 | 2群                                                                                  | 3群                                                                                | 4群                                      | 5群                      | 6群                |                              |                 |              |
|                                                               |                           | 肉・魚・卵<br>豆・豆製品     | 牛乳・小魚<br>海藻                                                                         | 緑黄色野菜                                                                             | その他の野菜・果物                               | 穀類・いも類<br>砂糖            | 油脂                |                              |                 |              |
| 4<br>火                                                        | 麦ごはん                      |                    |                                                                                     |                                                                                   |                                         | 米・麦                     |                   |                              |                 |              |
|                                                               | 牛乳                        |                    | 牛乳                                                                                  |                                                                                   |                                         |                         |                   |                              |                 |              |
|                                                               | 鶏肉のゆずこしょう焼き               | 鶏肉                 |                                                                                     |                                                                                   |                                         | 砂糖                      | 油                 | ゆずこしょう・しょうゆ・酢                |                 |              |
|                                                               | キャベツの<br>ごまヨネーズ和え         |                    |                                                                                     | にんじん                                                                              | キャベツ・きゅうり                               |                         | ※卵なしマヨ<br>ネーズ・ごま  | しょうゆ                         |                 |              |
| 5<br>水                                                        | 豆乳ふるさと汁                   | 豚肉・油揚げ・みそ・<br>豆乳   |                                                                                     | にんじん                                                                              | ごぼう・大根・白菜・長ねぎ                           | 里いも                     |                   | 混合だし                         |                 |              |
|                                                               | 麦ごはん                      |                    |                                                                                     |                                                                                   |                                         | 米・麦                     |                   |                              |                 |              |
|                                                               | 牛乳                        |                    | 牛乳                                                                                  | ～日本味めぐり「青森県」～                                                                     |                                         |                         |                   |                              |                 |              |
|                                                               | ★めばるの<br>りんごソースがけ         | めばる                |                                                                                     |                                                                                   | にんにく・大根・りんご                             | でんぶん・砂糖                 | 油                 | ※焼き肉のたれ・しょうゆ・<br>酢           |                 |              |
| 6<br>木                                                        | きんぴらごぼう                   | さつま揚げ              |    | にんじん・さやいんげ<br>ん                                                                   | ごぼう・干しいたけ                               | 砂糖                      | 油・ごま油・ごま          | ※和風だし・酒・しょうゆ                 |                 |              |
|                                                               | せんべい汁                     | 鶏肉                 |                                                                                     | にんじん                                                                              | まいたけ・白菜・しめじ・長<br>ねぎ                     | こんにゃく・南部せん<br>べい        |                   | 混合だし・みりん・しょうゆ・<br>塩          |                 |              |
|                                                               | おみたん<br>キーマ<br>カレー<br>ライス | 豚肉・大豆・ひよこ豆         | ヨーグルト                                                                               | にんじん                                                                              | にんにく・しょうが・たまね<br>ぎ・れんこん・たけのこ・プ<br>ルーベリー |                         | 油                 | ※洋風だし・※カレール<br>ウ・トマトビュレ・ソース  |                 |              |
|                                                               | 牛乳                        |                    | 牛乳                                                                                  |                                                                                   |                                         |                         |                   |                              |                 |              |
| 7<br>金                                                        | ツナサラダ                     | まぐろ水煮              |                                                                                     | にんじん                                                                              | キャベツ・きゅうり・レモン果<br>汁                     | 砂糖                      | 油                 | 酢・しょうゆ                       |                 |              |
|                                                               | 台湾バナナ                     |                    |                                                                                     |                                                                                   | バナナ                                     |                         |                   |                              |                 |              |
|                                                               | 麦ごはん                      |                    |                                                                                     |                                                                                   |                                         | 米・麦                     |                   |                              |                 |              |
|                                                               | 牛乳                        |                    | 牛乳                                                                                  |  |                                         |                         | ～いい歯の日メニュー～       |                              |                 |              |
| 10<br>月                                                       | ★いわしのピリツとジャン              | いわし                |                                                                                     |                                                                                   | にんにく・しょうが                               | でんぶん・砂糖                 | 油                 | 豆板醤・酒・しょうゆ・酢                 |                 |              |
|                                                               | 切干し大根の<br>パンパンジーサラダ       | チキン油漬              |                                                                                     | にんじん                                                                              | 切干し大根・きゅうり                              |                         | ※パンパンジ<br>ードレッシング |                              |                 |              |
|                                                               | 茎わかめスープ                   | 豚肉・豆腐              | 茎わかめ                                                                                | にんじん                                                                              | えのきたけ・もやし・たけの<br>こ・干しいたけ・長ねぎ            |                         | ごま油               | ※中華味・しょうゆ・塩                  |                 |              |
|                                                               | ごはん                       |                    |                                                                                     |                                                                                   |                                         | 米                       |                   |                              |                 |              |
| 11<br>火                                                       | 牛乳                        |                    | 牛乳                                                                                  |                                                                                   |                                         |                         |                   |                              |                 |              |
|                                                               | ぎょうざ                      | 豚肉・鶏肉・大豆           |                                                                                     | にら                                                                                | キャベツ・たまねぎ                               | 小麦粉・水あめ・砂<br>糖・でんぶん・もち米 | 油・ごま油             | オイスターソース・酒・塩                 |                 |              |
|                                                               | 八宝菜                       | 豚肉・うずら卵・なる<br>と・いか |                                                                                     | にんじん・チンゲンサ<br>イ                                                                   | しょうが・たまねぎ・白菜・干<br>しいたけ                  | でんぶん                    | 油                 | ※中華だし・酒・塩・しょう<br>ゆ           |                 |              |
|                                                               | 春雨の中巻サラダ                  | ハム                 |                                                                                     | にんじん                                                                              | きゅうり・キャベツ                               | 春雨・砂糖                   | ごま油               | しょうゆ・酢・からし                   |                 |              |
| 12<br>水                                                       | コッペパン                     |                    |                                                                                     |                                                                                   |                                         | コッペパン                   |                   |                              |                 |              |
|                                                               | いちごジャム                    |                    |                                                                                     |                                                                                   |                                         | いちごジャム                  |                   |                              |                 |              |
|                                                               | 牛乳                        |                    | 牛乳                                                                                  |                                                                                   |                                         |                         |                   |                              |                 |              |
|                                                               | マカロニのクリーム煮                | 鶏肉                 | 牛乳・チーズ                                                                              | にんじん                                                                              | たまねぎ                                    | マカロニ・小麦粉                | 油・バター             | ※洋風だし・塩・こしょう・<br>パセリ粉        |                 |              |
| 14<br>金                                                       | かぼちゃのサラダ                  | 白いんげん豆             |                                                                                     | にんじん・プロッコ<br>リー・かぼちゃ                                                              | たまねぎ・きゅうり                               |                         | ※香りごまド<br>レッシング   |                              |                 |              |
|                                                               | 玄米ごはん                     |                    |                                                                                     |                                                                                   |                                         | 米・もち玄米                  |                   |                              |                 |              |
|                                                               | 牛乳                        |                    | 牛乳                                                                                  | ～生活習慣病予防メニュー～                                                                     |                                         |                         |                   |                              |                 |              |
|                                                               | ★ふりとじゃがいもの<br>ガーリック醤油がけ   | ぶり                 |                                                                                     |                                                                                   | にんにく                                    | でんぶん・じゃがい<br>も・砂糖       | 油                 | 酒・みりん・しょうゆ                   |                 |              |
| 17<br>月                                                       | 大豆とひじきのサラダ                | ハム・大豆              | ひじき                                                                                 | にんじん                                                                              | キャベツ・きゅうり                               | 砂糖                      | 油                 | 酢・塩                          |                 |              |
|                                                               | 小松菜ときのこの<br>みそ汁           | 油揚げ・みそ             |                                                                                     | にんじん・小松菜                                                                          | たまねぎ・大根・しめじ・え<br>のきたけ                   |                         |                   | 混合だし                         |                 |              |
|                                                               | 麦ごはん                      |                    |                                                                                     |                                                                                   |                                         | 米・麦                     |                   |                              |                 |              |
|                                                               | 牛乳                        |                    | 牛乳                                                                                  |                                                                                   |                                         |                         |                   |                              |                 |              |
| 18<br>火                                                       | 厚焼きたまご                    | 卵                  |                                                                                     |                                                                                   |                                         | 砂糖・でんぶん                 | 油                 | 酢・しょうゆ・魚介エキス・<br>昆布調味液・塩     |                 |              |
|                                                               | 野菜と厚揚げの煮物                 | 豚肉・厚揚げ             |                                                                                     | にんじん・さやいんげ<br>ん                                                                   | たまねぎ・たけのこ・干し<br>いたけ                     | 里いも・砂糖                  | 油                 | ※和風だし・みりん・しょう<br>ゆ           |                 |              |
|                                                               | チンゲンサイとチーズの<br>塩昆布和え      |                    | チーズ・塩昆布                                                                             | チンゲンサイ・にんじ<br>ん                                                                   | きゅうり・もやし                                |                         |                   |                              |                 |              |
|                                                               | ごはん                       |                    |                                                                                     |                                                                                   |                                         | 米                       |                   |                              |                 |              |
| い<br>ば<br>ら<br>き<br>を<br>食<br>べ<br>よ<br>う<br>W<br>e<br>e<br>k | 飲むヨーグルト                   |                    | 飲むヨーグルト                                                                             | ～キミシマファームの卵～                                                                      |                                         |                         |                   |                              |                 |              |
|                                                               | ★ヤンニョムチキン                 | 鶏肉                 |  |                                                                                   | にんにく                                    | でんぶん・水あめ                | 油                 | 酒・こしょう・ケチャップ・<br>しょうゆ・コチュジャン |                 |              |
|                                                               | にらともやしのサラダ                |                    |                                                                                     | にら・にんじん                                                                           | もやし                                     | 砂糖                      | ごま油・ごま            | しょうゆ・酢                       |                 |              |
|                                                               | 中華たまごスープ                  | 豆腐・卵               |                                                                                     | にんじん・チンゲンサ<br>イ                                                                   | 干しいたけ・たまねぎ                              | でんぶん                    |                   | ※中華味・しょうゆ・塩                  |                 |              |
| 18<br>火                                                       | 麦ごはん                      |                    |                                                                                     |                                                                                   |                                         | 米・麦                     |                   |                              |                 |              |
|                                                               | 牛乳                        |                    | 牛乳                                                                                  |                                                                                   |                                         |                         |                   |                              |                 |              |
|                                                               | ほっけの塩こうじ焼き                | ほっけ                |                                                                                     |                                                                                   |                                         |                         |                   | 塩・塩こうじ                       |                 |              |
|                                                               | 煮合い                       | 油揚げ                |                                                                                     | にんじん                                                                              | ごぼう・れんこん・干しい<br>たけ                      | しらたき・砂糖                 | 油                 | 酒・みりん・しょうゆ・酢                 |                 |              |
| 18<br>火                                                       | さつま汁                      | 鶏肉・豆腐・みそ           |                                                                                     | にんじん                                                                              | 大根・長ねぎ                                  | さつまいも                   |                   | 混合だし                         |                 |              |
|                                                               | 納豆                        | 納豆                 |                                                                                     |                                                                                   |                                         |                         |                   | しょうゆ・からし                     |                 |              |

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

| 日曜                    | 献立名     | 血や肉になる         |              | 体の調子を整える         |                     | 力や熱のもとになる       |              | その他調味料               | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----------------------|---------|----------------|--------------|------------------|---------------------|-----------------|--------------|----------------------|--------------|-----------|
|                       |         | 1群             | 2群           | 3群               | 4群                  | 5群              | 6群           |                      |              |           |
|                       |         | 肉・魚・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・小魚<br>海藻  | 緑黄色野菜            | その他の野菜・果物           | 穀類・いも類<br>砂糖    | 油脂           |                      |              |           |
| いばらきを<br>食べよう<br>Week | 19<br>水 | 麦ごはん           |              |                  |                     | 米・麦             |              |                      | 809          | 31.1      |
|                       |         | 牛乳             | 牛乳           |                  |                     |                 |              |                      |              |           |
|                       |         | 豚肉のしょうが焼き      | 豚肉           |                  | たまねぎ・しょうが           | 砂糖・でんぷん         | 油            | しょうゆ                 |              |           |
|                       |         | れんこんとツナのサラダ    | まぐろ水煮        | にんじん             | れんこん・きゅうり           |                 | ※卵なしマヨネーズ・ごま | しょうゆ                 |              |           |
|                       | 20<br>木 | 白菜のみそ汁         | 油揚げ・みそ       | にんじん             | たまねぎ・白菜             | じゃがいも           |              | 混合だし                 | 810          | 33.6      |
|                       |         | 麦ごはん           |              | ～和食の日メニュー～       |                     | 米・麦             |              |                      |              |           |
|                       |         | 牛乳             | 牛乳           |                  |                     |                 |              |                      |              |           |
|                       |         | ★さばのねぎソースがけ    | さば           |                  | 長ねぎ                 | でんぷん・砂糖         | 油・ごま油        | しょうゆ・酢               |              |           |
|                       | 21<br>金 | チンゲンサイのおかか和え   | かつお節         | チンゲンサイ・にんじん      | もやし                 |                 |              | しょうゆ                 | 783          | 32.3      |
|                       |         | いものこ汁          | 鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ | にんじん             | 大根・長ねぎ              | 里いも・こんにゃく       |              | 混合だし                 |              |           |
|                       |         | いばらき<br>ガバオライス | 豚肉・大豆        | ピーマン             | にんにく・しょうが・たまねぎ・れんこん | 砂糖              | 油            | ※バジルソース・オスターソース・しょうゆ |              |           |
|                       |         | 牛乳             | 牛乳           |                  |                     |                 |              |                      |              |           |
| 25<br>火               | 火       | カラフルサラダ        | ハム           | にんじん             | コーン・きゅうり・キャベツ       |                 | 油            | 酢・塩・こしょう             | 810          | 33.6      |
|                       |         | 春雨スープ          | 鶏肉           | にんじん・チンゲンサイ      | 白菜・長ねぎ              | 春雨              |              | ※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう    |              |           |
|                       |         | ヨーグルト          | ヨーグルト        |                  |                     |                 |              |                      |              |           |
|                       |         | バーガーパン         |              |                  |                     | バーガーパン          |              |                      |              |           |
| 26<br>水               | 水       | フィッシュバーガー      | たら           | にんじん             | キャベツ・きゅうり・コーン       | 塩・パン粉・小麦粉       | 油            | 塩・ソース                | 804          | 31.5      |
|                       |         | 牛乳             | 牛乳           |                  |                     |                 |              |                      |              |           |
|                       |         | さつまいもポタージュ     | 鶏肉・白いんげん豆・豆乳 | にんじん             | たまねぎ・マッシュルーム        | さつまいも           | 油            | ※洋風だし・塩・こしょう・パセリ粉    |              |           |
|                       |         | 麦ごはん           |              | ～世界の料理「メキシコ合衆国」～ |                     | 米・麦             |              |                      |              |           |
| 27<br>木               | 木       | 牛乳             | 牛乳           |                  |                     |                 |              |                      | 853          | 32.3      |
|                       |         | メキシカンハンバーグ     | ※ハンバーグ       | トマト水煮            | たまねぎ                | 砂糖              | 油            | ※トマトソース・チリパウダー       |              |           |
|                       |         | セビーチェ          | いか           | ブロッコリー・赤パプリカ     | 黄パプリカ・きゅうり          |                 | オリーブ油        | 酢・塩・こしょう             |              |           |
|                       |         | ソパ・デ・アホ・イ・パカ   | 牛肉           | にんじん             | にんにく・たまねぎ・マッシュルーム   | じゃがいも・マカロニ      | 油            | ※洋風だし・塩・こしょう・パセリ粉    |              |           |
| 28<br>金               | 金       | 肉うどん           | うどんの汁        | にんじん・小松菜         | たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ      | ソフトめん           | 油            | 混合だし・しょうゆ・みりん・塩      | 786          | 31.8      |
|                       |         | 牛乳             | 牛乳           |                  |                     |                 |              |                      |              |           |
|                       |         | こんにゃくサラダ       | かまぼこ         | にんじん             | キャベツ・きゅうり           | こんにゃく・砂糖        | 油            | 酢・しょうゆ               |              |           |
|                       |         | マーラーカオ         | 卵・豆乳         |                  |                     | 砂糖・黒砂糖・はちみつ・小麦粉 | 油            | しょうゆ                 |              |           |
| 28<br>金               | 金       | 麦ごはん           |              |                  |                     | 米・麦             |              |                      | 808          | 32.0      |
|                       |         | ビビンバ           | 肉炒め          |                  | にんにく・しょうが・切干し大根     | 砂糖              | 油            | みりん・酒・しょうゆ・豆板醤       |              |           |
|                       |         | ナムル            | 豚肉・みそ        | ほうれん草・にんじん       | もやし・えのきたけ           |                 | ごま油・ごま       | しょうゆ                 |              |           |
|                       |         | 牛乳             | 牛乳           |                  |                     |                 |              |                      |              |           |
| 28<br>金               | 金       | 皮ワントンスープ       | ※肉団子         | にんじん             | 白菜・しょうが・長ねぎ         | ワントンの皮          |              | ※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう    |              |           |

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

808 32.0

- ・卵なしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく・でんぷん)
- ・焼き肉のたれ (しょうゆ・りんご・砂糖・たまねぎ・しょうが・にんにく・酒・塩・かつおエキス)
- ・和風だし (かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・油)
- ・洋風だし (ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・カレールウ (小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマト・塩・チキンエキス・チャツネ・ワイン・大豆たんぱく・りんご・しょうゆ・でんぷん・昆布エキス)
- ・バンバンジードレッシング (ごま油・ぶどう糖・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチュジャン・ラー油)
- ・中華味 (塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・豚脂・鶏脂・牛脂・野菜エキス・大豆・ゼラチン)
- ・中華だし (塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・香りごまドレッシング (油・砂糖・水あめ・酢・ごま・塩)
- ・バジルソース (油・バジル・塩・にんにく・砂糖・赤ピーマン)
- ・コールスロードレッシング (油・酢・砂糖・塩・卵・レモン果汁)
- ・ハンバーグ (鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・トマトソース (トマト・たまねぎ・パプリカ・砂糖・塩・ワイン・油・にんにく)
- ・肉団子 (鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・油・大豆たんぱく・でんぷん・砂糖・しょうゆ・塩・みりん)