

令和7年 11月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料						調味料	
			血 や 肉 に なる		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に なる			
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質		
4火	照り焼きバーガー 〔 ・バーガーパン ・鶏の照り焼き キャベツ ポトフ（カレー味）	牛乳 793 34.9 33.5 3.9	綾ぶどう豚 ウインナー 鶏の照焼パテエ	牛乳	小松菜 人参	大根 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ	バーガーパン じゃが芋	マヨネーズ	しお しょう油 ガラスープ カレー粉 コショウ	
5水	麦ご飯 肉豆腐 春雨サラダ	牛乳 710 27.5 22.2 2.1	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	小松菜 人参	きゅうり ごぼう 玉ねぎ はくさい ごぼう 干しいたけ水煮	精白米 精麦 はるさめ 三温糖	ごま油 キャノラー油 ごま	しょうが 料理酒 みりん しょう油	
6木	麦ご飯 八杯汁 いわしのフライ ソース キャベツのソテー	牛乳 694 25.1 21.1 2.5	とうふ いわしフライ	牛乳	人参	えのきたけ こんにやく 干しいたけ水煮 キャベツ	精白米 精麦 でん粉 三温糖	大豆油 キャノラー油	しお ソース 料理酒 しょう油 昆布だし 削り節 ケチャップ	
7金	シャキッとハッシュドポーク （麦ご飯、ハッシュドポーク） フルーツゼリー	牛乳 738 22.7 18.4 2.4	ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト 人参	玉ねぎ エリンギ ごぼう バナナ パイナップル りんご缶	精白米 精麦 カクテルゼリー		しお コショウ にんにく ハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ ソース デミグラスソース ワイン	
10月	あわごはん（少量） 和風ちゃんぽん 切干大根のごまマヨあえ	牛乳 707 25.8 24.3 2.1	綾ぶどう豚 無調整豆乳 ちくわ	牛乳	小松菜 人参	千切大根 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ もやし 長ねぎ きゅうり	精白米 もちあわ うどん麺	ごま油 キャノラー油 ごま マヨネーズ	しょうが しょう油 料理酒 しお コショウ ガラスープ みりん	
11火	食パン チョコ大豆 チリコンカン 小松菜とコーンのサラダ	牛乳 748 33.1 35 3.2	ぶた肉 ウインナー まぐろ水煮 白いんげん豆	牛乳	小松菜 人参 トマト缶 パセリ	玉ねぎ コーン缶 もやし レモン果汁	食パン チョコ大豆 三温糖	キャノラー油 オリーブ油	にんにく ガラスープ しお コショウ しょう油 ケチャップ ソース す チリソース ワイン	
12水	麦ご飯 ご汁 魚のピリカラフル	牛乳 727 31 22.1 2.4	とうふ 油あげ 麦みそ ご汁の素（国産大豆） タラ角切	牛乳	人参 小松菜 カラーピーマン	干しいたけ水煮 コーン缶	精白米 精麦 三温糖	大豆油 ごま	煮干し しょうが にんにく しょう油 す 豆板じゃん	
13木	麦ご飯 肉じゃが 柿なます	牛乳 680 23.9 16.4 1.8	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり 糸コンニャク 大根 青豆 柿 干しいたけ水煮	精白米 精麦 じゃが芋 三温糖	キャノラー油 ごま	料理酒 しょう油 みりん す	
14金	長野県の郷土料理（信州きのこそぼろ汁）									
	麦ご飯	牛乳	707	ぶた肉	牛乳	小松菜	大根 ぶなしめじ	精白米 精麦	ごま油	削り節 しょう油
	ひじきのり		24.1	ロースハム		人参	こんにやく	じゃが芋	キャノラー油	しょうが みりん
	信州きのこそぼろ汁 コロコロポテトサラダ		24.2 1.8				えのきたけ きゅうり 玉ねぎ	でん粉 マヨネーズ	料理酒 しお コショウ	
17月	ひむかの日（綾町産：綾ぶどう豚 小松菜 きゅうり 千切大根）（宮崎県：米 牛乳 ごぼう カラーピーマン）									
	ひむか井 （麦ご飯、ひむか井の具） 綾野菜のキュッと和え	牛乳 636 27 14.6 2	綾ぶどう豚	牛乳 ちりめん わかめ	人参 カラーピーマン 小松菜 青しそ	千切大根 玉ねぎ ごぼう きゅうり	精白米 精麦 三温糖	ごま油 ごま	にんにく しょうが みりん しょう油 料理酒 す オイスターソース	
	米粉パン クリームスパゲティ 甘夏サラダ	牛乳 780 34.5 25.3 3.1	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ 調理用牛乳	人参 小松菜	ぶなしめじ エリンギ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 甘夏みかん	米粉パン 米粉 スパゲティー	バター	ガラスープ ワイン しょう油 しお コショウ 日向夏ドレッシング	
19水	麦ご飯 五目汁 さばのみそ煮	牛乳 807 33.7 29.3 2.3	ぶた肉 油あげ さば切身 麦みそ 米みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ ごぼう 長ねぎ コンニャク しょうが	精白米 精麦 じゃが芋 中双糖		煮干し しょう油 料理酒 みりん しお コショウ	
20木	さつま芋ごはん 千切り大根のみそ汁 厚揚げの甘辛炒め	牛乳 693 29.4 19.8 3.1	ぶた肉 とうふ 油あげ 厚揚げ 麦みそ	牛乳	人参 小松菜 にら	千切大根 青豆 もやし 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	精白米 さつま芋 三温糖	ごま ごま油	煮干し 料理酒 しお 豆板じゃん にんにく しょうが みりん しょう油	
21金	麦ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え	牛乳 692 28.5 17.8 2.3	ぶた肉 大豆 とうふ 八丁みそ 麦みそ まぐろ水煮	牛乳	にら 人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ水煮 たけのこ水煮 きゅうり もやし	精白米 精麦 三温糖 でん粉	キャノラー油 ごま油	しょうが しょう油 みりん 豆板じゃん す	
25火	チーズパン 坦々麺 中華サラダ	牛乳 675 31.5 23.3 4.1	ぶた肉 鶏ささ身 麦みそ	牛乳	小松菜 人参	たけのこ水煮 干しいたけ水煮 キャベツ きゅうり コーン缶 長ねぎ	チーズパン 三温糖 中華めん	ごま油 ねりごま ごま	豚骨スープ しょうが しお 料理酒 豆板じゃん しょう油 す	
26水	麦ご飯 味噌おでん 小松菜のサラダ	牛乳 715 31.5 19.9 2.4	ぶた肉 厚揚げ ちくわ 麦みそ くるま麩の団子（とり肉）	牛乳 昆布	小松菜 人参	コンニャク 大根 きゅうり コーン缶 レモン果汁	精白米 精麦 じゃが芋 三温糖	オリーブ油	煮干し 料理酒 みりん しょう油 す	
27木	麦ご飯 いももち汁 さんまかぼすレモン煮 きゃべつのゆかり和え	牛乳 698 26.7 17.3 2.7	油あげ いわし かぼすレモン煮	牛乳	小松菜 人参	大根 えのきたけ キャベツ 長ねぎ	精白米 精麦 芋もち（かぼちゃ）		煮干し しょう油 しお ゆかり粉	
28金	麦ご飯 わかめスープ チキン南蛮 ゆでブロッコリー タルタルソース	牛乳 800 37.3 29.9 2.9	とり肉 とうふ たまご	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ水煮 レモン果汁 えのきたけ	精白米 精麦 三温糖 小麦粉	大豆油 ごま油 ごま タルタルソース	煮干し しょう油 しお コショウ す	