

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	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 こんにゃく 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 チーズ	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ エリンギ ごぼう バナナ パイン缶 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 肉じやが 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 じやが芋 三温糖	キャノラ油 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)	牛乳 707 24.1 24.2 1.8	ぶた肉 ロースハム	牛乳 ひじきのり	小松菜 人参	大根 ぶなしめじ こんにゃく えのきたけ きゅうり 玉ねぎ	精白米 精麦 じやが芋 でん粉	ごま油 キャノラ油 マヨネーズ	削り節 しょう油 しょうが みりん 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)	牛乳 636 27 14.6 2	綾ぶどう豚	牛乳	人参 カラーピーマン わかめ	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	
18 火	米粉パン クリーミースパゲティ 甘夏サラダ	牛乳 780 34.5 25.3 3.1	ベーコン とり肉 調理用牛乳	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	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 じやが芋 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	キャノラ油 ごま油	しおが しお 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 くるま麸の団子 (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 じやが芋 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 きやべつのゆかり和え	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 ゆでプロッコリー 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	プロッコリー 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	