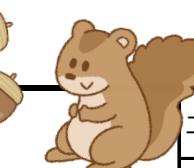


2025

11月予定献立表



日 曜 日	主 食	牛 乳	副 食	行事等	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
					kcal	g	g	g
4 火	ごはん	○	チンジャオロース ナムル 春雨スープ	事務室のおすすめ！用務員さんは給食で野菜嫌いを克服しようとがんばっています	747	31.8	24.6	2.7
5 水	ぶどうパン	○	チキンピカタ コールスローサラダ ABCスープ	定例研	773	35.2	27	2.7
6 木	しめじごはん	○	さんまの塩焼き 切干大根 みそけんちん汁	おはなし給食	758	33.4	26.1	3.4
7 金	麦ごはん	○	ささみフライ 秋野菜カレー みかん	立冬	858	34	25.6	2.7
10 月	ハムピラフ	○	白身魚のオーロラソース 野菜スープ		767	31.3	30.5	2.7
11 火	さつまいもごはん	○	卵の唐草焼き 厚揚げの根菜煮	千産千消デー	786	33.7	25.3	2.3
12 水	ごはん	○	酢豚 中華スープ	給食にアツい松尾先生より「ミートソースは給食で一番好きなメニュー。今からワクワク😊」	783	27.8	24.7	2.8
13 木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ クレープ(ヨーグルト)		764	28.6	26.6	2.1
14 金	ごはん	○	秋鮭のチャンチャン焼き 車麩の煮物 ひとくちゼリー	1年生校外学習 おはなし給食	749	39.3	17.7	2.4
17 月	栗ごはん	○	おからコロッケ のっつい汁 柿		797	31.9	23.9	2.6
18 火	ターメリックライス	○	クリームソース 具だくさんスープ		751	25	24.3	2.6
19 水	ごはん	○	白身魚のごまからめ おひたし 筑前煮		750	33.6	21.1	2.2
20 木	おさつトースト	○	かぶサラダ チリコンカン		765	29.2	26.3	2.8
21 金	ごはん	○	さばの味噌煮 五目きんぴら かきたま汁	和食の日	747	40	24.5	2.6
25 火	ラザニア	○	コンソメスープ カルレ鉄ヨーグルト		747	33.1	29.9	2.2
26 水	ごはん	○	いなだの照り焼き ごま和え 生揚げの肉味噌煮		726	34.4	28.4	2.5
27 木	ごはん	○	麻婆丼の具 わかめスープ かぼちゃむしばん		787	33.3	22.7	3.1
28 金	ごはん	○	豚肉のかりん揚げ からし和え けんちん汁		791	36.5	19.8	2.6

献立表内の マークは、おはなし給食として登場する献立です！

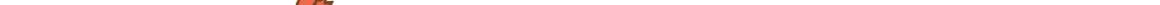
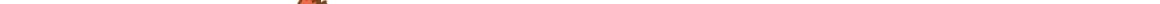
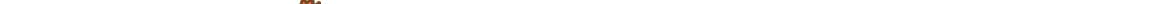
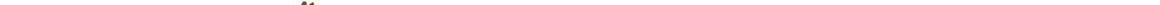
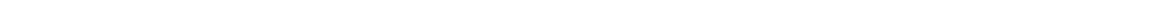
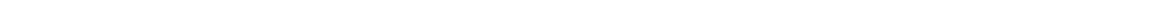
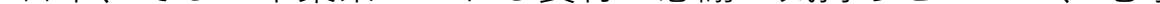
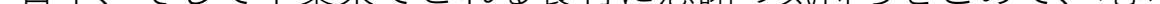
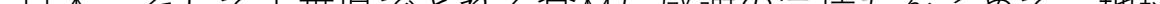
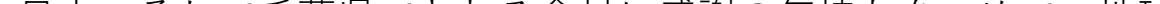
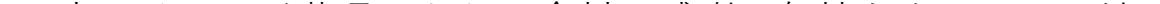
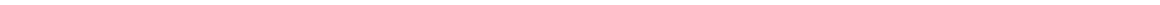
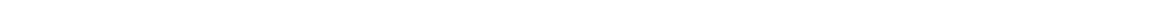
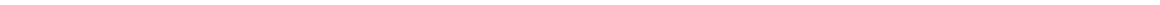
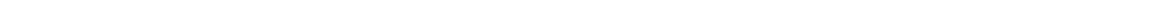
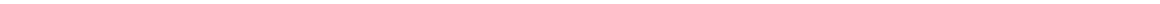
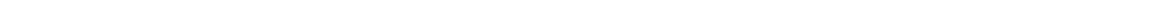
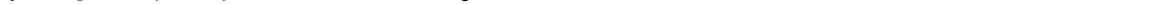
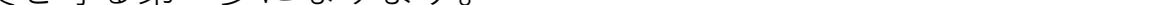
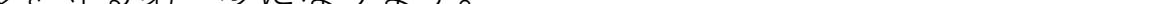
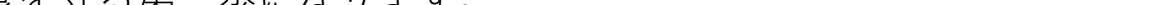
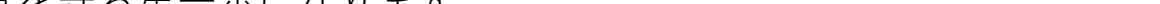
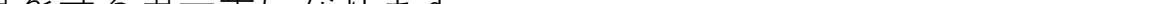
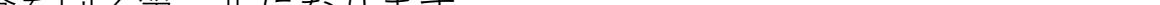
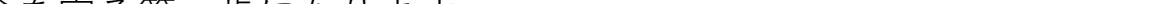
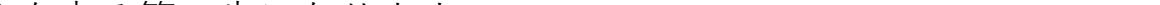
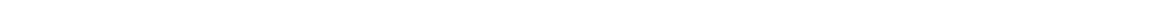
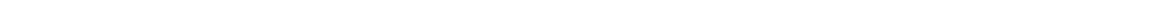
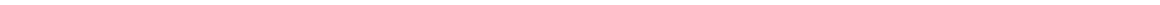
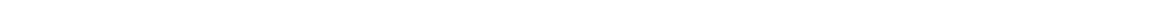
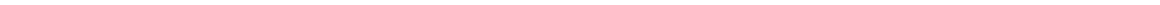
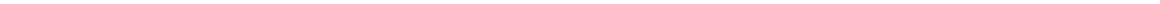
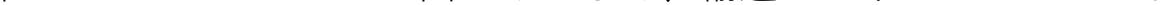
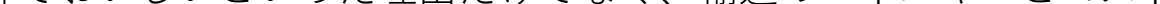
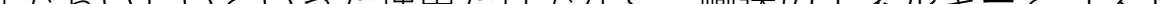
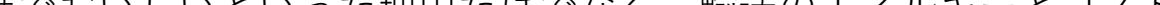
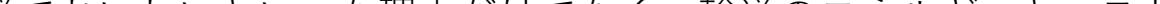
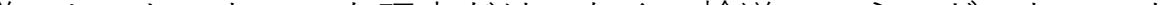
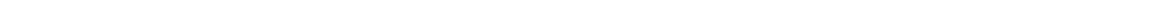
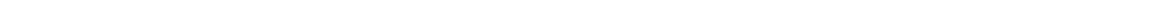
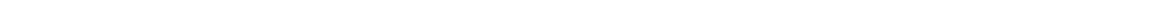
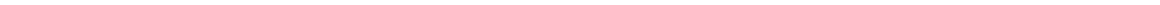
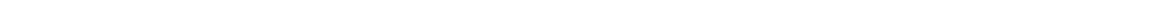
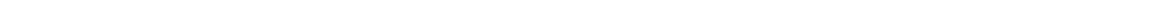
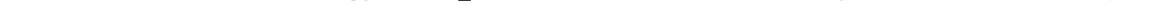
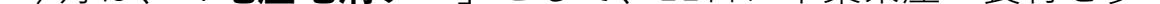
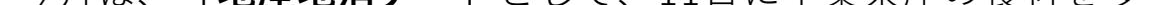
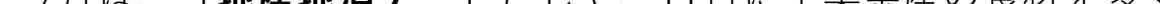
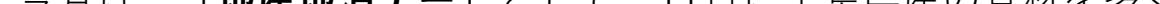
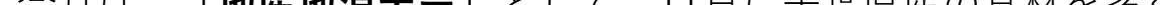
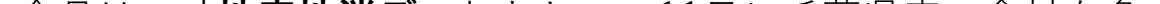
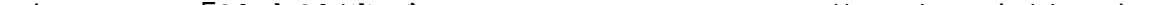
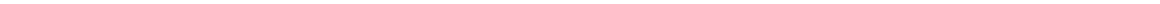
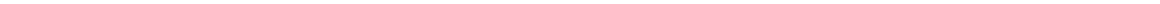
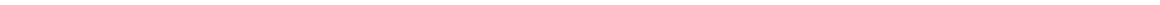
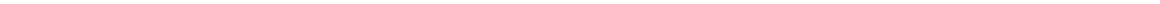
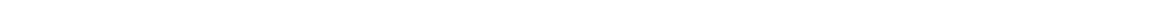
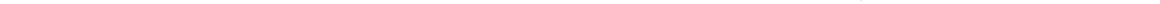
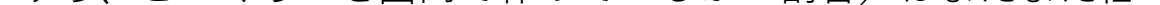
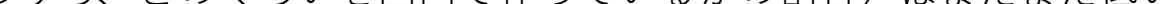
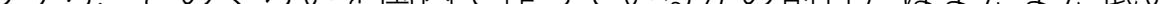
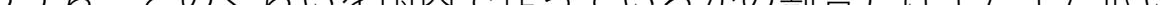
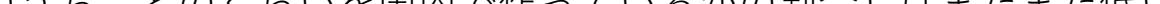
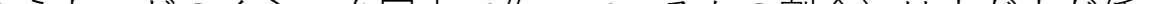
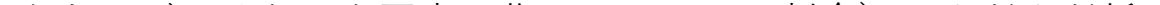
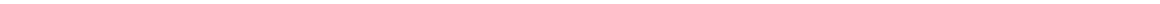
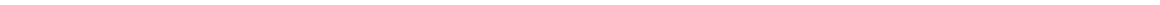
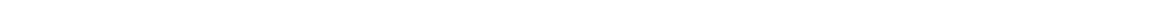
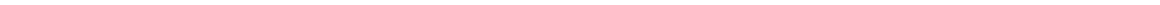
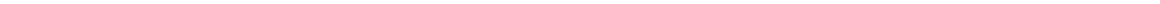
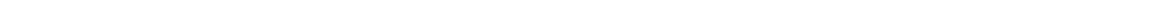
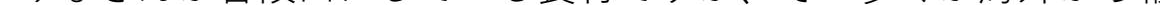
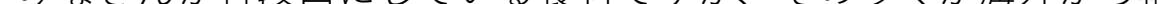
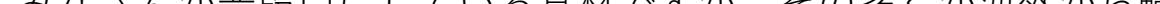
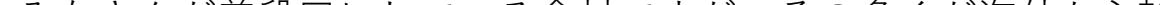
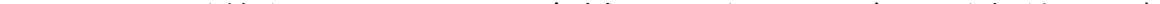
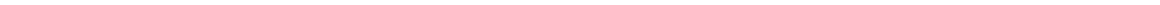
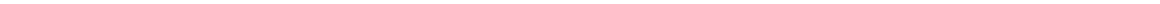
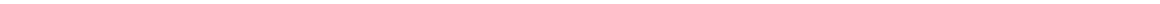
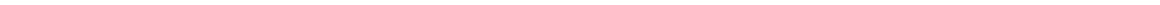
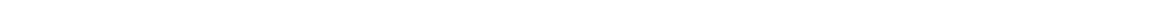
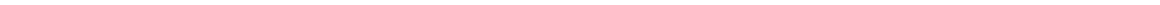
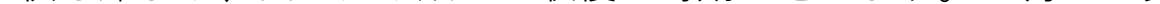
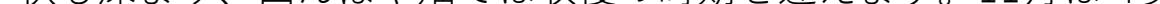
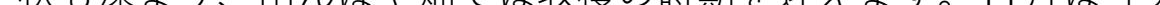
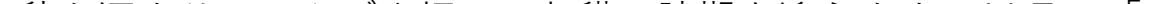
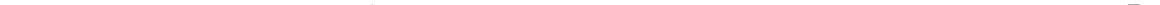
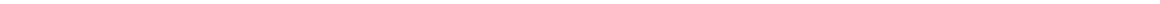
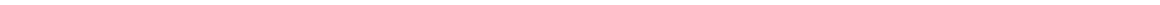
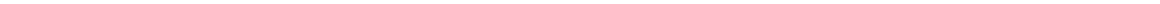
※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。また、給食使用食材の詳細については裏面にてご確認ください。

11月の栄養価



「予定献立表」は第五中学校HPにてデータの配布も行っています。ご活用ください。

11月の給食だより



日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名			栄養価	食べ物の働きと材料名			栄養価	
				主に体を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		主にからだを作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
4	火	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	747 31.8 24.6 2.7		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	765 29.2 26.3 2.8
		チンジャオロース		豚もも	なたね油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく ショウガ にんじん 青ピーマン だけのこ						
		ナムル		乾燥わかめ ハム	ごま油	チングンサイ 緑豆もやし						
		春雨スープ		木綿豆腐 鶏もも	緑豆はるさめ	こまつな にんじん ホールコーン缶 ぎくらげ						
5	水	ぶどうパン	○		ぶどうパン		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	773 35.2 27.0 2.7		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	747 40.0 24.5 2.6
		チキンピカタ		鶏むね 鶏卵	薄力粉 上白糖	キャベツ さゅうり ホールコーン缶 にんじん						
		コールスローサラダ		ハム	マヨネーズ 上白糖							
		ABCスープ		ベーコン	なたね油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん						
6	木	しめじごはん	○	鶏もも 油揚げ	精白米	えのきだけ ぶなしめじ	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	758 33.4 26.1 3.4		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	726 33.1 29.9 2.2
		さんまの塩焼き		さんま		しょうが						
		切干大根		油揚げ さつま揚げ さばふし 昆布	なたね油 三温糖	切干したいこん にんじん						
		みそけんちん汁		鶏むね 木綿豆腐 米みそ さばふし	さといも 板こんにゃく	だいこん にんじん 根深ねぎ						
7	金	麦ごはん	○		精白米 おむぎ		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	858 34.0 25.6 2.7		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	787 34.4 28.4 2.5
		ささみフライ		鶏ささみ 鶏卵	薄力粉 パン粉 なたね油							
		秋野菜カレー		豚もも ヨーグルト ナチュラルチーズ	じゃがいも さつまいも なたね油 有塩バター	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく						
		みかん				うんじゅうみかん						
10	月	ハムピラフ	○	ハム	精白米 有塩バター なたね油 オリーブ油	たまねぎ にんじん ホールコーン缶 グリーンピース マッシュルーム	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	767 31.3 30.5 2.7		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	791 33.3 22.7 3.1
		白身魚のオーロラソース		すけそうだら	でん粉 なたね油 マヨネーズ	たまねぎ トマトピューレー						
		野菜スープ		豚もも	ごま	ぶなしめじ にんじん こまつな はくさい たまねぎ						
11	火	さつまいもごはん	○		精白米 さつまいも ごま		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	786 33.7 25.3 2.3		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	723 36.5 19.8 2.6
		卵の唐草焼き		鶏ひき肉 鶏卵 ひじき	なたね油 上白糖	たまねぎ にんじん グリンピース						
		厚揚げの根菜煮		豚もも 生揚げ	なたね油 上白糖	にんじん こぼうれんこん いんげん						
12	水	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	783 27.8 24.7 2.8		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	768 32.9 24.9 2.6
		酢豚		豚もも	でん粉 なたね油 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 乾しいたけ						
		中華スープ		ベーコン 鶏卵	なたね油 でん粉 ごま油	クリームコーン缶 たまねぎ こねぎ						
13	木	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉 ナチュラルチーズ	スパゲッティ なたね油 有塩バター	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマトピューレー ホールトマト缶	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	764 28.6 26.6 2.1		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	723 36.5 19.8 2.6
		イタリアンサラダ		サイコロチーズ	オリーブ油 上白糖	キャベツ さゅうり たまねぎ						
		クレープ（ヨーグルト）			クレープ							
14	金	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	749 39.3 17.7 2.4		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	723 36.5 19.8 2.6
		秋鮭のチャンチャン焼き		秋さけ 米みそ	薄力粉 三温糖 有塩バター	キャベツ にんじん じいたけ たまねぎ もやし						
		車輪の煮物		豚もも 烧き竹輪 さばふし かつお節	焼きふ にんじん なたね油	にんじん だいこん いんげん じいたけ						
		ひとくちゼリー			ひとくちゼリー							
17	月	栗ごはん	○	だし昆布	精白米 もち米 日本ぐり ごま		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	797 31.9 23.9 2.6		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	768 32.9 24.9 2.6
		おからコロッケ		豚ひき肉 おから	じゃがいも 薄力粉 なたね油 バン粉	たまねぎ						
		のっpei汁		鶏もも 油揚げ かつお節	でん粉	だいこん にんじん じいたけ						
		柿				かき						
18	火	ターメリックライス	○		精白米 有塩バター		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	751 25.0 24.3 2.6		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	723 36.5 19.8 2.6
		クリームソース		むきえび 鶏もも 牛乳 クリーム	さつまいも 薄力粉 有塩バター	たまねぎ にんじん しょうが にんにく						
		具だくさんスープ		ソーセージ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん						
19	水	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	750 33.6 21.1 2.2		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	723 36.5 19.8 2.6
		白身魚のごまからめ		まだら	でん粉 なたね油 上白糖 ごま							
		おひたし			上白糖	ほうれ						