

令和7年度 11月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量			
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類	Kcal	g	g	
4	火	○	郷土料理（秋田県） 麦ごはん さば味噌煮 即席漬け きりたんぽ汁	さば みそ 鶏肉	牛乳	人参 みつば	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう しめじ 筍 深ねぎ	米 麦 砂糖		888	31.5	27.5	
5	水	○	旬の食品を使った献立（里芋） 鶏そぼろごはん わかめの甘酢和え 里芋の味噌煮 りんごゼリー	鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 いんげん	もやし コーン れんこん こんにゃく	米 麦 砂糖 りいも りんごゼリー	菜種油	740	28.1	20.0	
6	木	○	食品について知ろう！（竹輪） わかめごはん 竹輪のいそべ揚げ いなり和え うどん	竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ 青のり	小松菜 人参	キャベツ 深ねぎ	米 麦 米粉 でん粉 砂糖 うどん	菜種油	813	27.0	23.2	
7	金	○	カルシウム強化献立 柏型パン 照り焼きハンバーグ コールスロー ポトフ チーズ	ハンバーグ 牛肉	牛乳 チーズ	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい かぶ セロリ	柏型パン でん粉 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ	764	31.3	34.5	
8	土	×	【教育の日】給食はありません										
10	月	×	教育の日 振替休日										
11	火	○	かみかみ献立 麦ごはん いわしの甘露煮 ブロッコリーの香味和え きのこの沢煮碗 ツナ大豆	いわし 豚肉 ツナ 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 みつば	しめじ えのき なめこ 木耳 ごぼう しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 菜種油	803	37.9	24.6	
12	水	○	秋野菜を使った献立 雑穀ごはん 秋野菜カレー チキンサラダ	牛肉 白いんげん豆 レバー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参	玉ねぎ れんこん しめじ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	米 雑穀ミックス さつまいも 砂糖	菜種油	813	25.7	24.6	
13	木	○	郷土料理（福岡県） 麦ごはん ぎすけ煮 鶏の水炊き りんご	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 いりこ	人参 しゅんぎく	はくさい 玉ねぎ りんご	米 麦 でん粉 砂糖 マロニー	菜種油 いりごま	803	33.9	25.0	
14	金	○	世界の料理（イタリア） 県産麦のパン いちじくジャム ハーブチキンソテー イタリアンサラダ 豆乳クリームパスタ	鶏肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	赤ピーマン 人参	しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	県産麦のパン いちじくジャム でん粉 砂糖 スパゲティ	菜種油	865	38.1	34.4	
17	月	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん きびなごカリカリフライ キャベツのごまあえ 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 きびなご	人参 にら	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 いりごま ごま油	766	26.8	21.6	
18	火	○	大相撲九州場所献立 麦ごはん さんまのかぼすレモン煮 ひじきさつぱり和え ちゃんこ汁 プリン	さんま ハム 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 芽ひじき	人参 にら	キャベツ はくさい 玉ねぎ えのき にんにく しょうが	米 麦 砂糖 マロニー プリン	ごま油	810	29.2	25.3	
19	水	○	旬の食品を使った献立（みかん） スキヤキライス 卵焼き れんこんの金平 高野豆腐のみそ汁 みかん	牛肉 卵 高野豆腐 みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	ごぼう こんにゃく れんこん はくさい 千切大根 深ねぎ みかん	米 麦 砂糖	菜種油	734	28.6	21.5	
20	木	○	地場産物を使った献立 麦ごはん 納豆 きのこサラダ 肉じゃが	納豆 牛肉	牛乳 芽ひじき	小松菜 人参 いんげん	しめじ えのき キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	766	27.8	20.3	
21	金	○	衛生に気をつける献立 ココア揚げパン アスパラサラダ チリコンカン ヨーグルト	ウインナー 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス 人参 トマト	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 千切大根 にんにく	ソフトフランス 砂糖	菜種油 ココア	729	25.3	26.6	
25	火	○	食育の日 麦ごはん 鮭ののみじ焼き もやしのおひたし 豚汁	鮭 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ ねぎ	もやし こんにゃく 大根 れんこん ごぼう	米 麦	ノンエッグマヨ	781	38.0	25.2	
26	水	○	旬の食品を使った献立（さつまいも） 麦ごはん シューマイ 八宝菜 大学芋	シューマイ 豚肉 えび いか	牛乳	人参	はくさい 玉ねぎ 筍 深ねぎ 木耳 エリンギ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖	菜種油 ごま油 黒ごま	816	29.6	21.4	
27	木	○	郷土料理（福岡県） 麦ごはん 焼きししゃも 切干大根サラダ とりすき ラフランスゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 ほうれん草	千切大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ はくさい 深ねぎ	米 麦 砂糖 マロニー ラフランスゼリー	菜種油	788	29.7	22.9	
28	金	○	ファイバー献立 食パン チョコ大豆クリーム ミンチカツ ごぼうのサラダ かぶと生姜のスープ	ミンチカツ 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう きゅうり コーン かぶ えのき しょうが	食パン 砂糖 里いも でん粉	チョコ大豆 菜種油 ノンエッグマヨ	791	27.1	34.4	
※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。									平均栄養量		792	30.3	25.5
○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。 ※今月は11月24日の「和食の日」にちなんで、25日に実施いたします。									基準栄養量		830	13～ 20%	20～ 30%

※給食中止日 全学年：11月8日（土）