令和8年11月

中 学 校 給 食 献 立 表（B ブ ロ ッ ク）

第一中学校・庭窪中学校・八雲中学校・梶中学校・
大久保中学校・錦中学校・楠風中学校

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
11/2 月	ごはん 牛乳 チンジャオロース 揚げぎょうざ きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・しょうが・にんにく・なたね油・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・片栗粉 【焼ギョーザ・なたね油 【きゅうり・乾燥わかめ・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【こまつな・エリンギ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合	11/17 火	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーチャンプル ひじきの炒め煮 ブロッコリーのマヨサラダ 春雨スープ	【精白米 【豚もも肉・絹厚揚げ・緑豆もやし・にら・にんじん・なたね油・みりん・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・カレー粉・こしょう混合 【焼き竹輪・つきこんにゃく・にんじん・ほしひじき・なたね油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【ブロッコリー・にんじん・コーン・卵不使用マヨネーズ・食塩・こしょう混合 【はるさめ・たまねぎ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
11/4 水	ロールパン 牛乳 ビーフンソテー バジルチキン 大学芋 すまし汁	【ロールパン 【豚もも肉・焼き竹輪・ビーフン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・なたね油・うすくちしょうゆ・ごま油・中華スープ・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・バジル・食塩・こしょう混合・レモン果汁・オリーブ油 【さつまいも・上白糖・なたね油・こいくちしょうゆ・黒いりごま 【はくさい・だいこん・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	11/18 水	ロールパン 牛乳 ポトフ マカロニソテー フライビーンズ ミネストローネ	【ロールパン 【ポークウインナー・鶏もも肉皮なし・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・なたね油・うすくちしょうゆ・コンソメ・食塩・こしょう混合 【ポークハム・ベンネ・たまねぎ・エリンギ・にんじん・にんにく・オリーブ油・コンソメ・食塩・こしょう混合 【水煮大豆・上白糖・片栗粉・なたね油・こいくちしょうゆ 【トマト缶詰・にんじん・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合
11/5 木	ごはん 牛乳 ミンチカツ きんぴらごぼう キャベツのサラダ みそ汁	【精白米 【ミンチカツ・なたね油 【つきこんにゃく・焼き竹輪・ごぼう・にんじん・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・上白糖・うすくちしょうゆ・みりん・削り節 【キャベツ・きゅうり・にんじん・糸かつお・うすくちしょうゆ・オリーブ油・米酢・食塩 【きざみ揚げ・たまねぎ・キャベツ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	11/19 木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン さつま芋のレモン煮 ドレッシング和え レタスのスープ	【精白米 【鶏もも肉皮なし・みりん・食塩・こしょう混合・片栗粉・なたね油・にんにく・白いりごま・ケチャップ・コチジャン・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【さつまいも・上白糖・レモン果汁・食塩 【キャベツ・きゅうり・にんじん・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・なたね油 【はるさめ・レタス・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
11/6 金	とうもろこしごはん 牛乳 きのこ入りスパゲティ チンゲン菜と揚げのにびたし 白菜とひじきのサラダ コンソメスープ	【精白米・コーン・だし昆布・うすくちしょうゆ・食塩 【スパゲティ・豚もも肉・たまねぎ・しめじ・エリンギ・にんじん・にんにく・有塩バター・こいくちしょうゆ・みりん・こしょう混合・食塩 【きざみ揚げ・チンゲン菜・にんじん・食塩・上白糖・うすくちしょうゆ 【はくさい・きゅうり・にんじん・糸かつお・ほしひじき・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・食塩 【ベーコン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・コンソメ・食塩・こしょう混合	11/20 金	しらす入りひじきごはん 牛乳 かやくうどん かきあげ もやしの和え物	【精白米・ひじきごはんの素 【うどん・鶏もも肉皮なし・きざみ揚げ・にんじん・白ねぎ・乾燥わかめ・干しいたけ・うすくちしょうゆ・みりん・削り節 【たまねぎ・にんじん・さやいんげん・薄力粉・食塩・なたね油 【緑豆もやし・きゅうり・にんじん・米酢・うすくちしょうゆ・上白糖・食塩
11/9 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻 ピリ辛こんにゃく 大根サラダ	【精白米 【豚ひき肉・豆腐・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・赤みそ・こいくちしょうゆ・中華スープ・トウバンジャン・上白糖・ごま油・片栗粉 【春巻・なたね油 【サイコロこんにゃく・こいくちしょうゆ・みりん・一味唐辛子 【ツナ油漬・糸かつお・だいこん・きゅうり・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・白いりごま	11/24 火	ごはん 牛乳 さけのきのこあん じゃこ大豆 大根の即席漬け 豚汁	【精白米 【鮭・食塩・片栗粉・なたね油・えのきたけ・しめじ・白ねぎ・しょうが・上白糖・うすくちしょうゆ・みりん・中華スープ・片栗粉 【水煮大豆・ちりめんじゃこ・白いりごま・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【だいこん・こいくちしょうゆ・食塩 【豚もも肉・つきこんにゃく・たまねぎ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
11/10 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き れんこんのきんぴら きゅうりのナムル たまごスープ	【精白米 【さば・料理酒・食塩・なたね油 【つきこんにゃく・れんこん・にんじん・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【きゅうり・キャベツ・にんじん・うすくちしょうゆ・ごま油・中華スープ 【卵・ほうれん草・たまねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合	11/25 水	ロールパン 牛乳 照焼きハンバーグ ボイルキャベツ スパゲティナポリタン かぼちゃのサラダ コンソメスープ	【ロールパン 【ハンバーグ・なたね油・エリンギ・えのきたけ・えだまめ・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【スパゲティ・ポークウインナー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトピューレー・にんにく・粉チーズ・なたね油・ケチャップ・とんかつソース・食塩・こしょう混合 【西洋かぼちゃ・えだまめ・にんじん・卵不使用マヨネーズ・上白糖・食塩・こしょう混合 【キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・セロリー・パセリ・コンソメ・食塩・こしょう混合
11/11 水	ロールパン 牛乳 ペペロンチーニ 厚揚げのチーズ焼き ポークビーンズ コンソメスープ	【ロールパン 【スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・なす・青ピーマン・にんにく・うすくちしょうゆ・オリーブ油・食塩・こしょう混合・一味唐辛子 【絹厚揚げ・プロセスチーズ・卵不使用マヨネーズ 【豚もも肉・水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・コンソメ・こしょう混合 【キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・パセリ・コンソメ・食塩・こしょう混合	11/26 木	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが きびなごの天ぷら なます きのこ汁	【精白米 【豚もも肉・つきこんにゃく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・にら・しょうが・白いりごま・にんにく・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖・ごま油・トウバンジャン 【きびなご天ぷら・なたね油 【だいこん・にんじん・白いりごま・米酢・上白糖・うすくちしょうゆ・食塩 【さつまいも・しめじ・えのきたけ・青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節・だし昆布
11/12 木	中華風おこわ 牛乳 チヂミ ベーコンと野菜の煮物 ほうれん草と卵のサラダ わかめスープ	【精白米・もち米・にんじん・えだまめ・白ねぎ・干しいたけ・なたね油・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・中華スープ・みりん・料理酒・食塩 【チヂミ・なたね油 【豚もも肉・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ 【卵・ツナ油漬・ほうれん草・なたね油・米酢・こいくちしょうゆ・ごま油・食塩・トウバンジャン 【たまねぎ・乾燥わかめ・白いりごま・中華スープ・食塩・こしょう混合	11/27 金	ごはん 牛乳 キーマカレー ブロッコリーのガーリック炒め コーンサラダ 白菜スープ	【精白米 【豚ひき肉・牛ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・なたね油・薄力粉・こいくちしょうゆ・ケチャップ・ウスターソース・食塩・カレー粉・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・ブロッコリー・キャベツ・にんにく・なたね油・うすくちしょうゆ 【ツナ油漬・キャベツ・コーン・にんじん・米酢・オリーブ油・上白糖・食塩 【はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合
11/13 金	いもごはん 牛乳 ほきフライ すき焼き風煮 小松菜の和え物 すまし汁	【精白米・さつまいも・食塩 【ほきフライ・なたね油 【牛もも肉・豆腐・糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【きざみ揚げ・こまつな・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん 【はくさい・だいこん・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	11/30 月	ごはん 牛乳 とりすき にんじんシリシリ 青のりポテト みそ汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・おつゆ麸・糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【卵・ツナ油漬・糸かつお・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・なたね油 【じゃがいも・えだまめ・青のり・食塩・こしょう混合 【たまねぎ・キャベツ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
11/16 月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・しょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉 【西洋かぼちゃ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん 【焼き竹輪・はくさい・ほうれん草・にんじん・みりん・こいくちしょうゆ 【たまねぎ・じゃがいも・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布			

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	827	32.3	23.7	336	113	3.2	4	318	0.57	0.57	33	5.1	3.6

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。
※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ねがいます。
※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局　教育部　保健給食課　までお問い合わせください。 TEL　06-6995-3156