

令和7年11月

中学校給食献立表（Aブロック）

さつき学園

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
11/4 火	ごはん 牛乳 豆腐チゲ 焼き芋 大根サラダ	【米 【ぶた肉、とうふ、キャベツ、はくさいキムチ、ニラ、にんじん、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、こしょう、トウバンジャン、〈水〉 【さつまいも 【ツナ、だいこん、きゅうり、はなかつお、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖	11/17 月	玄米ごはん 牛乳 カレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純力レー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう
11/5 水	コッペパン 牛乳 クリームスパゲティ ごまドレッシング和え	【コッペパン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、牛乳、油、とりがらスープ、小麦粉、マーガリン、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	11/18 火	ごはん 牛乳 筑前煮 わかさぎのからあげ 即席漬け	【米 【とり肉、こんにやく、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、干しいたけ、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油 【かぶ（葉付き）、白ごま、しょうゆ濃、塩
11/6 木	わかめごはん 牛乳 けんちんあげ 小松菜の煮物 みそ汁	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【とうふ、つきこんにやく、ちくわ、にんじん、ごぼう、めひじき、小麦粉、でんぶん、しょうゆ淡、砂糖、油 【ベーコン、こまつな、しょうゆ淡、みりん、三温糖 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉	11/19 水	コッペパン 牛乳 野菜ソテー カラंगा ごまドレッシング和え	【コッペパン 【ぶた肉、ベーコン、ショートスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【とり肉、油、じゃがいも、トマト水煮、たまねぎ、にんじん、にんにく、バター、ポーンストック、純力レー粉、塩、こしょう、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
11/7 金	ごはん 牛乳 関東煮 和え物 すまし汁	【米 【とり肉、こんにやく、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【とうふ、えのきたけ、にんじん、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	11/20 木	きのごはん 牛乳 卵とじ炒り豆腐 さばの塩焼き みそ汁	【米、しめじ、生しいたけ、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、酒、だしこんぶ、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、とりひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、土しょうが、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【さば、塩、塩 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
11/10 月	ごはん 牛乳 五目煮 甘酢和え みそ汁	【米 【だいたい、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【とり肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉	11/21 金	ごはん 牛乳 八宝菜 あげしゅうまい 中華スープ	【米 【とり肉、むきえび、酒、いか、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【しゅうまい、油 【はるさめ、にんじん、干しいたけ、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
11/11 火	チキンライス 牛乳 じゃがベーコン ほうれん草と卵のサラダ コンソメスープ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、じゃがいも、油、塩、こしょう 【たまご、サラダ油、ツナ、ほうれんそう、酢、ごま油、しょうゆ濃、塩、トウバンジャン 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉	11/25 火	ゆかりご飯 牛乳 卵とじうどん 小松菜のあんかけ	【米、ゆかり粉 【うどん、とり肉、たまご、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、こまつな、しめじ、油、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、でんぶん、けずりぶし、〈水〉
11/12 水	こくとうパン 牛乳 和風スパゲティ ポトフ いかのマリネ	【こくとうパン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ぶた肉、ポークウイナー、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩	11/26 水	バターパン 牛乳 クリームシチュー 焼きフランクフルト フレンチサラダ	【バターパン 【とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、牛乳、粉チーズ、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう
11/13 木	ひじきごはん 牛乳 コロッケ ごま和え 豚汁	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【コロッケ、油 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、みりん 【ぶた肉、つきこんにやく、さつまいも、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉	11/27 木	ごはん 牛乳 サーモンフライ 豚肉と厚揚げの炒め煮 若布のスープ	【米 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉
11/14 金	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが チヂミ 和え物	【米 【ぶた肉、あかつきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、コチジャン、ごま油、〈水〉 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、〈水〉、ごま油、しょうゆ濃、酢、ごま油 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩	11/28 金	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ボイルキャベツ みそ汁 果物（みかん）	【米 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉 【キャベツ 【ぶた肉、うすあげ、さつまいも、もやし、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【みかん

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	808	32.7	26.8	392	115	3.9	3.8	282	0.61	0.62	34	7.2	3.2

※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ございますので、ご了承ください。

※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。