

令和8年11月分

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
11/2 月	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー 焼きぎょうざ 中華スープ	【米 【ぶた肉、たけのこ、ピーマン、にんじん、土しょうが、にんにく、油、しょうゆ濃、三温糖、酒、でんぷん、 〈水〉 【米粉ぎょうざ、油 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、 〈水〉	11/17 火	ごはん 牛乳 おこのみあげ 大根とツナの煮物 春雨スープ	【米 【たこ、ちくわ、キャベツ、にんじん、ねぎ、米粉、でんぷん、塩、こしょう、〈水〉、油、とんかつソース、 ウスターソース 【ツナ、だいこん、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、 塩、こしょう、〈水〉
11/4 水	ココアパン 牛乳 ビーフンソテー 大学芋 コンソメスープ	【ココアパン 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポークスープ、しょうゆ淡、ご ま油、塩、こしょう 【さつまいも、油、黒ごま、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉 【たまねぎ、にんじん、セロリー、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、 〈水〉	11/18 水	コッペパン 牛乳 ポトフ 焼きフランクフルト ごまドレッシング和え	【コッペパン 【ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、ポークスープ、とりがらスープ、 しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈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 【いか、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
11/5 木	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きんぴらごぼう みそ汁	【米 【とりひき肉、かぼちゃ、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、ちくわ、あかつきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しよ うゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、うすあげ、じゃがいも、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉	11/19 木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン フレンチサラダ レタスのスープ	【米 【とり肉、塩、こしょう、酒、でんぷん、さつまいも、油、たまねぎ、にんにく、土しょうが、油、ケチャッ プ、コチジャン、酒、みりん 【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 【ぶた肉、でんぷん、レタス、にんじん、干ししいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、 塩、こしょう、〈水〉
11/6 金	とうもろこしごはん 牛乳 きのこスパゲティ 白菜とひじきのサラダ	【米、コーン、だしこんぶ、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、油、ポークスープ、しょうゆ 濃、塩、こしょう 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩	11/20 金	ひじきごはん 牛乳 かやくうどん 和え物	【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〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みり ん、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、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
11/9 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 大根サラダ 白菜スープ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポークスープ、赤だしみ そ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、〈水〉 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖 【とり肉、はくさい、にんじん、干ししいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、 こしょう、でんぷん、〈水〉	11/24 火	ごはん 牛乳 さけのきのこあん かきあげ 豚汁	【米 【鮭、酒、しょうゆ淡、土しょうが、でんぷん、油、えのきたけ、エリンギ、しょうゆ淡、酒、みりん、でん ぷん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、塩、〈水〉、油 【ぶた肉、つきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶ し、〈水〉
11/10 火	キムチごはん 牛乳 鶏団子の甘酢煮 ナムル 卵トックスープ	【米、ぶた肉、はくさいキムチ、とりがらスープ、ごま油、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【つくね、しょうゆ濃、酢、砂糖、酒、塩、〈水〉 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩 【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干ししいたけ、油、ポークスープ、とりがらスープ、 しょうゆ淡、塩、〈水〉	11/25 水	コッペパン 牛乳 てり焼きハンバーグ ポイルキャベツ じゃがベーコン コンソメスープ	【コッペパン 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぷん、〈水〉 【キャベツ 【ベーコン、じゃがいも、油、塩、こしょう 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイ リーフ、〈水〉
11/11 水	こくとうパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツの甘酢和え かぶのスープ	【こくとうパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケ チャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉 【ツナ、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【ベーコン、かぶ(葉付き)、たまねぎ、にんじん、油、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こ しょう、ベイリーフ、〈水〉	11/26 木	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが わかさぎのからあげ すまし汁	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、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〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぷん、油 【かまぼこ、はくさい、にんじん、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
11/12 木	中華おこわ 牛乳 チヂミ タレ ごま和え 若布のスープ	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、ポークスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、 酒、ごま油、塩、〈水〉 【いか、はくさいキムチ、ニラ、米粉、でんぷん、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 【ちくわ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、みりん 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉	11/27 金	ごはん 牛乳 ドライカレー 白菜スープ 甘夏みかんゼリー	【米 【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、土しょうが、油、チャツネ、とりがらスープ、ケ チャップ、しょうゆ濃、純カレー粉、こしょう、でんぷん、〈水〉 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、 塩、こしょう、でんぷん、〈水〉 【甘夏みかんゼリー
11/13 金	いもごはん ごま 牛乳 あじフライ 厚揚げのあんかけ すまし汁	【米、さつまいも、塩、〈水〉 【黒ごま 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油 【あつあげ、土しょうが、酒、塩、三温糖、しょうゆ濃、でんぷん、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	11/30 月	ごはん 牛乳 とりすき にんじんシリシリ みそ汁	【米 【とり肉、あつあげ、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩 【ぶた肉、うすあげ、さつまいも、しめじ、みそ、けずりぶし、〈水〉
11/16 月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 和え物 みそ汁	【米 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、はなかつお、しょうゆ濃、みりん 【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〉			

生徒1人1回あたり
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 μ gRAE	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	790	31.6	26	369	107	3.6	3.7	260	0.6	0.58	31	6.2	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、ご了承願います。

※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。