



11月 こんだて表（中学校）



令和8年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	からだをつくるものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギーのもとになる食品	おやつ 無添加糖 たんぱく質(%)				
				たんぱく質	無機質	カロテン		ビタミン・食物繊維	たんぱく質 炭水化物	脂肪	
2月	おはなし給食〜ドリトル先生航海記「シュガー揚げパン」			ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ しめじ ●キャベツ	コーン たまねぎ じゃがいも	パン さとう じゃがいも	あけあぶら あぶら ドレッシング	801 26.9 2.8
4木	おはなし給食〜14ひきのあさごはん「きのこの豆乳スープ」			とりにく ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳	トマト パプリカ アスパラ にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ コーン ●しいたけ ●キャベツ	パン ジャム こめ でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	829 32.4 3.6	
	食パン いちごジャム	牛乳	ハンバーグデミソース きのこの豆乳スープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	トマト アスパラ にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ コーン ●しいたけ ●キャベツ	パン ジャム こめ でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	829 32.4 3.6	
	ごはん	牛乳	焼き餃子(2個) (▲白木の葉揚げ) チンゲン菜の塩ナムル マーボー豆腐	ぶたにく とりにく だいず とうふ	牛乳	トマト アスパラ にんじん	もやし コーン にんにく ●ねぎ たまねぎ	●キャベツ だれのこ しょうが たまねぎ	ごはん こめ さとう でんぷん	ドレッシング あぶら こまあぶら	818 32.8 2.7
6金	11月8日は「いい歯の日」かみかみ献立			いわし とりにく さつまあげ とうふ こうやとうふ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ●だいこん ●こんにゃく だれのこ れんこん たまねぎ えのきだけ	●だいこん ごぼう ●こんにゃく れんこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	771 33.0 2.8
9月	肉うどん (☆バックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 竹輪のから揚げ(2個) こんにゃくのおかか煮 肉うどんの汁	ぶたにく なると あぶらあげ ちくわ さつまあげ かつおぶし	牛乳	にんじん	しいたけ だれのこ えだまめ ●ねぎ にんにく しょうが ●こんにゃく ●だいこん	だれのこ ●ねぎ しょうが	うどん でんぷん さとう	あけあぶら あぶら	840 35.0 4.9
10火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース ツナじゃが こまキムチ汁	とうふ とりにく ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ●しらたき ●しいたけ ●だいこん ●ねぎ	はくさい ●ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こま	821 32.2 3.9
11水	背割りのコッペパン	牛乳	ロングウインナー チリコンカン 米粉のマカロニスープ	ウインナー ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ ●キャベツ ●だいこん	たまねぎ ●キャベツ ●だいこん	パン ひよこまめ レッドパ えんどう トッポギ	あぶら	812 39.6 3.9
12木	ごはん	牛乳	宮崎県の郷土料理「鶏肉のみそころばかし」「八杯汁」 かつおの漁師揚げ(▲赤魚の白醤油焼き) 鶏肉のみそころばかし 八杯汁 日向夏ゼリー	かつお とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが しいたけ ごぼう ●だいこん たまねぎ ●ねぎ ●こんにゃく ●こんにゃく	●だいこん ●ねぎ ●こんにゃく	ごはん パン こ さとう さとう さとう ゼリー	あけあぶら あぶら	819 34.5 2.1
13金	黒パン	牛乳	FMトマトグラタン 花野菜サラダ オースタムポトフ ☆ヨーグルト	だいず とりにく ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト アスパラ にんじん	カリフラワー コーン ●キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん しめじ ●はくさい	たまねぎ ●キャベツ しめじ ●だいこん	パン じゃがいも こめ	ドレッシング	791 26.8 2.6
16月	ゆめロール	牛乳	タンドリーチキン 赤城レタスのサラダ 米粉のフワフワスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん アスパラ にんじん	にんにく しょうが レタス きゅうり コーン しいたけ たまねぎ ●ねぎ	しょうが きゅうり コーン しいたけ たまねぎ もやし	パン こめ でんぷん	マヨネーズ (たまごめき) ドレッシング	815 31.4 2.9
17火	ごはん	牛乳	さばの十石みそだれかけ きんぴらごぼう ぶるさと汁	さば さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう ●しいたけ ●こんにゃく ●だいこん ●はくさい ●ねぎ	●しいたけ ●だいこん ●ねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	800 27.2 3.1
18水	とんこつラーメン (☆バックラーメン)	牛乳 ミルメーク	※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 しぶせんシューマイ(2個) (▲FM野菜のチヂミ) ヘルシーサラダ とんこつラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん アスパラ	●たまねぎ ●こんにゃく きゅうり にんにく ●キャベツ ●ねぎ	もやし にんにく ●ねぎ	ラーメン でんぷん ミルメーク こめ	あぶら ドレッシング	770 29.1 5.0
19木	毎月19日は「食育の日」			ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいたけ もやし ●しらたき ごぼう ●だいこん ●しいたけ ●ねぎ ●りんご ●スズキ ●こんにゃく	●だいこん ●ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら こま こまあぶら	800 32.9 2.7
20金	丸パン横切り	牛乳	ぐんまのニラメンチソースかけ (▲FMチキンナゲット) まめまめサラダ 野菜スープ	ぶたにく だいず ベーコン とりにく	牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ ●キャベツ にんにく ●レタス	きゅうり コーン	パン こめ でんぷん じゃがいも	こまあぶら あけあぶら ドレッシング	770 31.6 3.4
24火	11月24日は和食の日			ます ぶたにく あぶらあげ かたくちいわし	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ●だいこん えのきだけ ●しらたき	もやし ●だいこん えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	783 36.1 2.4
25水	メロンパン	牛乳	ごぼうサラダ きのこスパゲティ (▲米粉マカロニの和風きのこソース和え)	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん アスパラ	にんにく たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ きゅうり コーン ●キャベツ	たまねぎ えのきだけ ごぼう コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら ドレッシング	799 28.1 2.5
26木	カレーライス (麦ごはん)	ジョア (プレーン)	ツナサラダ 根菜カレー	ぶたにく ツナ	ジョア	にんじん アスパラ	にんにく たまねぎ きゅうり コーン ●だいこん ●キャベツ	しょうが ごぼう れんこん ●だいこん	むぎごはん じゃがいも でんぷん こめ	あぶら ドレッシング	767 24.2 2.6
27金	11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」です。茨川の食材をたくさん使います。			たまご ●ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	えのきだけ ●しいたけ ●しらたき ●はくさい きゅうり ●キャベツ	●ねぎ うめ	ごはん さとう	あぶら	782 32.3 2.8
30月	ミルクパン	牛乳	フライドチキン かむかむ海藻サラダ ミネストローネ	とりにく ウインナー	牛乳 わかめ くさくさ くわかくめ	にんじん トマト	にんにく ●キャベツ きゅうり コーン セロリ たまねぎ	きゅうり コーン たまねぎ	パン でんぷん じゃがいも トッポギ さとう	あけあぶら あぶら	838 31.9 3.9

☆：業者配送 ◆：配食用手袋 ●：茨川産を使用する予定 ▲は、小麦・乳・卵対応食

FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

◀は、魚の骨には気をつけましょうのマークです。

※栄養価は、1人1食分表で計算しています。

※材料の都合により献立が変更になることがあります。