

# 令和7年 11月予定献立表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
		主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー-(kcal)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
4	火	○	ご飯	さばのみそ煮 れんこんサラダ 五目汁 アセロラミルク	さば ハム 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん きゅうり キャベツ 大根	米 砂糖 里芋 地瓜 ミルク	サラダ油	839 32.0 21.5 2.9
5	水	○	さつまいもパン	鶏肉のハーブ焼き ピーンズサラダ コーンスープ ブチトマト	鶏肉 大豆 いんげん豆 金時豆 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん ブチトマト	きゅうり 玉ねぎ コーン	さつまいもパン パン粉 米粉	オリーブ油 ドレッシング サラダ油 生クリーム	871 42.4 27.6 2.7
6	木	○	ご飯	手作りカレーコロッケ 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン ごぼう たけのこ 干しいしのたけ れんこん 長ねぎ	米 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま油	820 24.7 18.5 2.9
7	金	○	ご飯 (ふりかけ)	生揚げのそぼろあんかけ ポン酢和え かき玉汁 ソフール元気ヨーグルト	生揚げ 鶏肉 かまぼこ かつお節 卵 なると	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ 白菜 干しいしのたけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	830 37.5 22.5 3.5
公津の杜中3年D組の生徒が考えた献立です											791
10	月	○	ご飯	鮭の西京焼き 納豆和え 沢煮椀 りんご	鮭 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ごぼう 大根 えのきだけ 干しいしのたけ 長ねぎ りんご	米 砂糖	ごま サラダ油	34.2 21.0 2.5
11	火	○	麦ご飯	豚丼の具 即席漬け なめこ汁 かみかみ大豆	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 しょうが なめこ 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	777 33.3 18.6 3.0
12	水	○	麦ご飯	チキンカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	ににく しょうが 玉ねぎ キュウリ キャベツ	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 ごま	844 27.6 21.9 3.0
13	木	○	ご飯	あじのおろしソースかけ しらたきピリ辛炒め キャベツのみそ汁 ウエハース	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しょうが コーン キャベツ もやしえのきだけ	米 米粉 砂糖 おふ ウエハース	サラダ油 ごま油	811 33.4 21.2 2.9
14	金	○	ゆで中華麺	肉まん プロッコリーのツナマヨあえ 醤油ラーメンスープ ひとつぶどうゼリー	ツナ 豚肉 焼き豚 なると	牛乳 わかめ	プロッコリー 小松菜	れんこん 枝豆 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ たけのこ	中華めん ゼリー 小麦粉	マヨネーズ サラダ油	793 31.4 24.3 2.9
17	月	○	焼き豚 チャーハン	手作り揚げぎょうざ きゅうりともやしのナムル フルーツ杏仁	焼き豚 豚肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん にら	ににく 長ねぎ 干しいしのたけ コーン キャベツ しょうが きゅうり もやし もも缶 みかん缶	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 ごま	832 24.2 21.4 2.3
18	火	○	ご飯	鶏肉のディアボラ風 コーンサラダ コンソメスープ カル鉄ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	ににく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ジャガイモ	オリーブ油 サラダ油	832 37.5 19.2 2.7
★成田給食の日★ 成田市や千葉県でとれる食材を多く使った献立です。「ようかん」は米屋さんからのプレゼントです。地元の食材を味わいましょう♪											
19	水	○	さつま芋ご飯 (ごま塩)	いわしフライ のりマヨ和え 豚汁 米屋の塩ようかん	いわし かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ れんこん さつま芋 ごぼう 長ねぎ 黒米 里芋 パン粉 ようかん	ごま サラダ油 マヨネーズ	866 29.0 25.1 2.9	
公津の杜中3年B組の生徒が考えた献立です											865
20	木	○	ココア揚げパン	肉団子 ツナサラダ ポトフ みかん	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ みかん	パン 砂糖 ジャガイモ	サラダ油 ココア	27.9 33.1 3.2
21	金	○	ご飯 (ふりかけ)	さんまの塩焼き ほうれん草和風サラダ おじゃがもち汁	さんま 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきだけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 おじゃがもち	サラダ油	877 35.3 28.1 2.4
24	月	振り替え休業日									
25	火	○	麦ご飯	ポークしゅうまい きゅうりの中華ごま和え マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり ににく しょうが 玉ねぎ 干しいしのたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 シュウマイの皮	ごま油 ごま サラダ油	840 32.8 25.0 2.5
26	水	○	ご飯	赤魚一夜干し マヨおひたし 豚肉と白菜のみそ汁 オレンジ	赤魚(アラカツキ) ハム かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 白菜 オレンジ	米	マヨネーズ サラダ油	802 38.5 23.9 2.7
27	木	○	ご飯	大学芋 いそか和え すき焼き風煮	牛肉 豆腐	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	もやし えのきだけ 長ねぎ 白菜	米 さつま芋 砂糖 おふ	サラダ油 ごま	855 28.5 20.8 2.1
28	金	○	コッペパン	プレーンオムレツ プロッコリーサラダ 米粉クリームシチュー	卵 鶏肉	牛乳	プロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	パン マカロニ ジャガイモ 米粉	サラダ油 ごまドレッシング バター 生クリーム	833 31.9 33.4 2.9

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



10月分の給食費の口座振替日（納付日）は12月1日です。  
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準  
(中学校)

月平均

熱量： 830kcal	832
たんぱく質： 30.0g(範囲26.9~41.5g)	32.3
脂質： 25.1g(範囲18.4~27.6g)	23.7
食塩相当量： 2.5g以下	2.8