

# 11月の予定献立表

2025  
一宮町立一宮中学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	赤の仲間 血や肉となる	黄の仲間 熱や力となる	緑の仲間 体の調子を整える	熱量 (kcal) 蛋白質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)	行事
4	火	チャーハン	○	肉団子甘酢あんかけ ピリ辛サラダ	牛乳 豚肉 なると 卵 ちくわ	米 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ フロッコリ コーン 干し椎茸	785 25.6	20.3 2.8	
5	水	ミルクロール (ミルメーク)	○	鮭キャベツ焼きメンチ スパゲティサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳 鮭 ハム 鶏肉 ひよこ豆	パン スパゲティ 油 じゃがいも	人参 きゅうり 玉ねぎ 干しぶどう	805 28.1	32.9 3	
6	木	ご飯	○	鶏肉のチリソース ラビオリスープ ナムル風味大根サラダ	牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 ラビオリ 片栗粉	ねぎ きゅうり もやし パプリカ キャベツ 玉ねぎ さくらげ 人参	761 32.3	17.7 2.8	
7	金	ハヤシライス	○	ツナサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 油 じゃがいも ゼリー	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース キャベツ きゅうり 枝豆	803 26	22 2.6	
10	月	ご飯	○	ベジステークお好みソース くきわかめの五目きんぴら 豆乳ごま味噌汁	牛乳 豆乳 さつま揚げ 油揚げ	米 ごま油 砂糖 すりごま	ごぼう 人参 れんこん キャベツ 玉ねぎ コーン	758 25.7	17.5 3.2	中間 テスト
11	火	ソフト麺	○	ミートソース カルシウムウエファース ほうれん草とトマトのツナドレ	牛乳 豚肉 ツナ 粉チーズ	ソフト麺 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく ほうれん草 トマト	812 33	28.6 2.5	↓
12	水	ニラと豆腐の あんかけ丼	○	こんにゃくサラダ りんごのタルト	牛乳 豚肉 豆腐	米 ごま油 片栗粉 砂糖 タルト	生姜 人参 ニラ きゅうり	751 24	20.9 1.9	
13	木	地産地消デー さつまいもご飯	○	マヒマヒフライ 小松菜のごま和え 大根の坦々スープ 新生酪農のヨーグルト	牛乳 マヒマヒ 鶏ひき肉 ヨーグルト	米 さつまいも 油 砂糖	小松菜 人参 もやし 大根 干し椎茸 ねぎ ちんげん菜 生姜	789 31.5	20.2 2.3	
14	金	丸パン	○	ハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ カレースープ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	パン 片栗粉 油	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	779 35	36 3.3	
17	月	ご飯	○	まぐろカツ おかか和え さつま汁	牛乳 まぐろ 鶏肉 厚揚げ かつおぶし	米 油 さつまいも	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ねぎ 大根	770 26.9	18.3 2.4	
18	火	中華丼	○	ワカメサラダ プリン	牛乳 豚肉 なるとカニカマ うずら卵	米 油 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 きくらげ もやし きゅうり コーン	765 24	17.1 2.6	
19	水	食育の日 町内3校統一献立 ご飯	○	鶏肉のかおり焼き 磯香和え 根菜きのこ汁 お米のムースちば	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 油揚げ	米 油 さつまいも	生姜 にんにく ねぎ パセリ ほうれん草 もやし 人参 ごぼう	776 32	23.3 2.1	PTA 試食会
20	木	ガーリックピラフ	○	プレーンオムレツ チリコンカン ヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 ひよこ豆 豚肉 ヨーグルト	米 油 マカロニ じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ コーン トマト にんにく	790 30.8	22.9 2.7	
21	金	スペシャルサンド	○	肉団子トマトソース ABCスープ さつまいもとチキンのマヨネーズサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	パン さつまいも マカロニ 油	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ	757 26.5	30.8 2.2	
25	火	1年C組リクエスト わかめご飯	シ ョ ア	鶏のから揚げ シーザーサラダ 豚汁 豆乳プリンタルト	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 片栗粉 油 クルトン さといも	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	794 32.5	18.2 2.4	進路面談 三者面談
26	水	テーブルロール	○	牛肉入りコロケ 玄米入りサラダ キャロットポタージュ	牛乳 鶏肉 ハム 対山卵	パン じゃがいも 油 玄米 ごま 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参	775 25.1	28.7 3.4	
27	木	かやくご飯	○	さばのみそ焼き スイートポテト キャベツの辛子醤油和え	牛乳 鶏肉 油揚げ さば ハム	米 砂糖 スイートポテト	人参 干し椎茸 たけのこ ごぼう きゅうり キャベツ	755 29.8	22 1.4	
28	金	黒糖パン	○	鶏肉のレモンペッパー焼き ジェノベーゼパスタ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン オリーブ油	玉ねぎ しめじ 人参 パプリカ キャベツ	763 36.8	29.5 2.2	↓

※ 都合により献立を変更することがあります。

2013年に「和食」がユネスコ無形文化財に登録されて12年経過しました。  
無形文化とは目に見える形では残らないため、日々の食生活の積み重ねで継承して  
未来に伝えていきたいですね。

### 【給食食材についてお知らせ】

今月使用する主な食材の産地は、以下の通りです。仕入れの状況によって、変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道・岩手県 人参：北海道、千葉県  
玉ねぎ：北海道 ねぎ：千葉県、山形県  
じゃがいも：北海道 もやし：千葉県、栃木県  
きゅうり：千葉県 小松菜：埼玉県、茨城県  
ねぎ：千葉県、山形県 生姜：高知県  
パセリ：長野県、千葉県 にんにく：青森県  
ごぼう：青森県、茨城県 パプリカ：韓国  
ほうれん草：群馬県、埼玉県  
青梗菜：茨城県 キャベツ：千葉県、群馬県  
大根：北海道、千葉県 白菜：長野県  
トマト：千葉県 さつまいも：千葉県  
れんこん：茨城県