

令和7年 11月

学校給食予定献立表 B班

津市中央学校給食センター

実施日 にち 日		よう 曜	こ ん だ て め い 名	主　　な　　材　　料　　と　　そ　　の　　働　　き						栄　　養　　量	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分* (kcal)	蛋白質 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4	火		麦飯　牛乳　肉じゃが もやしのあえ物 納豆みそ	豚肉　がんもどき 納豆　赤みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ 糸こんにゃく キャベツ 玉ねぎ　もやし	米　大麦　さとう じゃがいも	植物油	761	31.4
5	水		麦飯　牛乳　さわらの竜田揚げ ひじきの炒り煮 小松菜と切干し大根の和え物	さわら　鶏肉	牛乳　ひじき	にんじん　小松菜	しょうが　ごぼう 糸こんにゃく 切干大根	米　大麦　でん粉 さとう	植物油　ごま	832	32.5
6	木		きなこ揚げパン　牛乳 あおさうどん れんこんサラダ	きな粉　鶏肉	牛乳　あおさ	にんじん	玉ねぎ　れんこん キャベツ サラダこんにゃく	丸ロールパン グラニュー糖 うどん　さとう	植物油 マヨネーズ風 ドレッシング ごま	697	24.4
7	金		吹き寄せごはん　牛乳 焼きししゃも　煮豆　沢煮椀	鶏肉　金時豆	牛乳　ししゃも	にんじん　ねぎ	干しいたけ ごぼう だいこん つきこんにゃく	さとう　米　大麦 でん粉	植物油　くり	695	28.0
10	月		麦飯　牛乳 ポークカレー　海藻サラダ 福神漬	豚肉	牛乳　わかめ	にんじん	しょうが　にんにく セロリー　玉ねぎ キャベツ　コーン 福神漬	米　大麦 じゃがいも 小麦粉　さとう	植物油　ごま油	786	23.9
11	火		麦飯　牛乳 鯖の生姜煮 ほうれん草ともやしのごまあえ　すまし汁	さば　豆腐	牛乳	ほうれん草　ねぎ	しょうが　もやし 玉ねぎ えのきたけ	米　大麦　さとう	ごま	740	29.0
12	水		わかめごはん　牛乳 白菜と肉団子のスープ 大学芋	鶏肉　豆腐	わかめ　牛乳	にんじん	玉ねぎ　しょうが 干しいたけ 白菜	米　大麦　でん粉 さつまいも さとう	植物油　黒ごま	790	22.6
13	木		黒糖パン　牛乳　鮭のカップ焼き コールスロー 小松菜のミルクスープ	さけ　鶏肉	牛乳	にんじん　小松菜	玉ねぎ　キャベツ コーン	黒糖パン　さとう	マヨネーズ風 ドレッシング 植物油	733	38.0
14	金		麦飯　牛乳 いかの揚げ煮 こんにゃくの土佐煮　みそ汁	いか かつお節削り 厚揚げ 合わせみそ	牛乳	にんじん　小松菜 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ	米　大麦　でん粉 さとう	植物油	777	33.7
17	月		麦飯　牛乳 マーボー豆腐　拌三糸 ヨーグルト	豚肉　赤みそ 豆腐	牛乳　ヨーグルト	にんじん　ねぎ	にんにく しょうが　玉ねぎ キャベツ　もやし	米　大麦　さとう でん粉　はるさめ	ラード　ごま油	816	34.1
18	火		麦飯　牛乳 一口おでん 小松菜とキャベツのおかかあえ　ひじき佃煮	厚揚げ 揚げボール うずら卵 かつお節削り	牛乳　昆布 ひじき	にんじん　小松菜	だいこん こんにゃく キャベツ	米　大麦 さといも さとう	ごま油　ごま	693	25.9
19	水		麦飯　牛乳 ツナ入り焼きカレーコロッケ キャベツのオリーブオイルあえ　野菜スープ	まぐろオイル漬 ベーコン	牛乳	にんじん　小松菜	玉ねぎ　キャベツ	米　大麦 じゃがいも でん粉　パン粉	植物油 オリーブ油	702	22.3
20	木		減量米粉入りパン　牛乳 クリームスパゲッティ 花野菜のドレッシングサラダ	ベーコン	牛乳　生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく　玉ねぎ コーン キャベツ	米粉入りパン コーンスターチ スパゲッティ	バター　植物油 マヨネーズ風 ドレッシング	720	31.0
21	金		麦飯　牛乳　鯖の一味焼き おからの炒り煮 ほうれん草ともやしの磯香あえ	さば　鶏肉 おから	牛乳　のり	にんじん　ねぎ ほうれん草	ごぼう 干しいたけ もやし	米　大麦　さとう	植物油	762	34.4
25	火		麦飯　牛乳 大豆のチリソース煮 小松菜のサラダ	豚肉　大豆	牛乳	にんじん トマト煮　小松菜	にんにく セロリー　玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう	植物油	717	30.2
26	水		麦飯　牛乳　きびなごのから揚げ 大根と里芋のそぼろ煮 白菜の塩昆布あえ	鶏肉　厚揚げ	牛乳　きびなご 塩昆布	にんじん	しょうが こんにゃく だいこん　白菜	米　大麦　でん粉 さといも　さとう	植物油	774	31.3
27	木		セルフツナサンド（ツナサラダ）　牛乳 チキンチャウダー みかん	まぐろオイル漬 鶏肉	牛乳　生クリーム	にんじん	キャベツ　玉ねぎ みかん	背割りロールパン さとう じゃがいも　米粉	植物油　バター	749	31.6
28	金		キムチチャーハン　牛乳 ころころから揚げ　大根のナムル 青菜のスープ	豚肉　鶏肉　豆腐	牛乳	にんじん　ねぎ 小松菜	白菜キムチ しょうが　にんにく だいこん　もやし 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油　ごま油 ごま	775	28.5

～ 11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です ～

「和食」は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。給食でも日本の行事食や郷土料理、旬の食材やだしを使った料理を取り入れ、日本の食文化を伝えています。21日の給食は、日本で昔から食べられてきた料理の献立です。海や山、里でとれた食材を使い、「だし」のうま味が味わえる煮物があります。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

今月の旬の食



白菜・大根・ほうれん草・れんこん・さつまいも・さといも・みかんなどの食材を取り入れています。