



11月

学校給食献立表

令和7年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 （1群）	カルシウム （2群）	ビタミンA （3群）	ビタミンC （4群）	炭水化物 （5群）	脂質 （6群）	
4	火		わかめごはん 牛乳	鶏ささみカツ ほうれん草ナムル おだまきとじ	鶏ささみカツ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	じゃがいも 大根 もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ごはん うどん	油 ごま油 白ごま	751kcal
5	水		ごはん 牛乳	厚揚げのピリ辛炒め チーズポテト ワンタンスープ	鶏肉 厚揚げ 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 青梗菜	きゃべつ にんにく ねぎ	ごはん ワンタン さつまいも じゃがいも	油	752kcal
6	木		白菜と豚肉のあんかけごはん 牛乳 味付小魚	オムレツ ヨーグルトサラダ	豚肉　ちくわ オムレツ ミックスビーンズ	牛乳 ヨーグルト 味付小魚	人参 小松菜	白菜 胡瓜 ねぎ コーン きゃべつ	ごはん	油 マヨネーズ	753kcal
7	金		ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ 切干大根の甘酢あえ 里芋と肉団子のみそ煮込み	ししゃも 肉団子 高野豆腐	牛乳	小松菜 人参	切干大根 ごぼう もやし たけのこ	ごはん こんにゃく 里芋	油 黒ごま 白ごま	829kcal
10	月		赤かぶのちらし寿司 牛乳	鮭のみじ焼き 小松菜のあえ物 なめこのすまし汁	うす揚げ 錦糸卵　鮭 絹豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	干し椎茸　もやし 赤かぶ漬け　玉ねぎ 絹さや　なめこ	ごはん 小花麴	白ごま マヨネーズ	739kcal
11	火		ごはん 牛乳	鶏肉と揚げ里芋の甘辛がらめ キャベツと柿の昆布あえ なんとの旬菜豆乳みそ汁	鶏肉 大豆　豆乳 油揚げ	牛乳 刻み昆布		ごぼう きゃべつ 柿　胡瓜　ねぎ 大根　ずいき えのき	ごはん 里芋	油 白ごま ごま油	797kcal
12	水		ごはん 牛乳	鰯の塩麹揚げ 白爵かぼちゃのえごまあえ 体ぽかぽかおでん	鰯　がんも さつま揚げ うずらの卵	牛乳 	伯爵かぼちゃ 小松菜 人参	生姜 きゃべつ 大根 れんこん	ごはん 塩こうじ こんにゃく	油 えごま	852kcal
13	木		牛赤丸ハッシュドビーフ 牛乳	かぶとにんじんのグラッセ カラフルサラダ	牛肉 大豆	牛乳	トマト 人参 枝豆	玉ねぎ　コーン マッシュルーム　胡瓜 かぶ　カリフラワー	ごはん　麦	油　バター ハヤシルウ オリーブ油	864kcal
14	金		コッペパン 牛乳 りんご	五箇山豆腐のミートグラタン （ブロッコリー） さつまいものスープ	五箇山豆腐 なんとポーク ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	にんにく　りんご 玉ねぎ 白菜	コッペパン さつまいも	オリーブ油	864kcal
17	月		ごはん 牛乳	鶏ねぎチーズ焼き 納豆あえ 豚キムチ鍋	鶏肉　納豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 人参 にら	ねぎ　白菜　えのき きゃべつ　しめじ 玉ねぎ　白菜キムチ	ごはん	白ごま ごま油	762kcal
18	火	なんと自然給食 ものがたり	有機栽培米ごはん 牛乳 みかん	さばのみぞれ煮 里芋とおかか梅の和風マヨサラダ ねぎたっぷり根菜みそ汁	鯖 かつお節 木綿豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根　梅　れんこん きゃべつ　ねぎ 大根　みかん	有機栽培米 里芋	マヨネーズ ごま油	727kcal
19	水		ごはん 牛乳	酢豚 春雨とつみれのスープ	豚肉 うずらの卵 野菜ミックスボール	牛乳	人参 ピーマン 青梗菜	生姜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし	ごはん じゃがいも 春雨	油	766kcal
20	木	和食の日	さつまいもとじゃこのおこわ 牛乳 お米のムース	千草焼き おからの炒り煮 かぶと湯葉のお吸い物	千草焼き ちくわ 湯葉	牛乳　ひじき ちりめんじゃこ わかめ	人参	ねぎ　玉ねぎ 干し椎茸　かぶ 絹さや	ごはん　もち米 さつまいも お米のムース	油 	769kcal
21	金		コッペパン 牛乳	豆腐バジルフライトマトソースかけ 白菜とりんごのサラダ クリームシチュー	五箇山豆腐 卵　ウインナー 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳	バジル 人参 トマト	白菜　胡瓜　グリーンピース りんご 玉ねぎ	コッペパン パン粉　米粉 じゃがいも	油	823kcal
25	火	ゴーセイな日	ハトムギ入りしそごはん 牛乳 6市ミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁	メンチカツ かまぼこ	牛乳	枝豆 人参	赤しそ　玉ねぎ コーン　干し椎茸 大根　ねぎ	ごはん　ハトムギ 氷見うどん 6市ミックスゼリー	油	821kcal
26	水		ごはん 牛乳	えびシュウマイ 赤かぶとブロッコリーのさっぱりあえ 肉豆腐	豚肉 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	赤かぶ　生姜 きゃべつ　玉ねぎ コーン　ねぎ	ごはん こんにゃく	油	773kcal
27	木	報恩講	ごはん 牛乳	鶏肉の和風レモン焼き ごまあえ いとこ煮	鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	レモン　ずいき きゃべつ 大根	ごはん こんにゃく 小豆　里芋	白ごま	752kcal
28	金		コッペパン 牛乳 りんごジャム	ホキフリッター ペンネのチーズソテー 卵ともずくのスープ	ホキ　卵 ベーコン 絹豆腐	牛乳 チーズ もずく	パセリ 人参 青梗菜	にんにく 玉ねぎ エリンギ	コッペパン ペンネ りんごジャム	油	761kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。
*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。
*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。
*マヨネーズは、卵を含まないものを使用しています。（今月は6日のみ、卵を含むマヨネーズを使用しています。）