

令和7年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《11月》

日	曜日	献立名	栄養価			赤	緑	黄	調味料・その他
			熱量	蛋白質	脂肪	主に体の組織の もとになる	主に体の調子を 整える	主に熱や力の もとになる	
			Ca	鉄分	塩分				
4	火	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそ漬け焼き ほうれん草ともやしのごまあえ さつまいも汁	775	35.1	15.8	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 ほうれん草 キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく 油 さつまいも ごま	塩こうじ 酒 しょうゆ かつおだし
			357	2.8	2.5				
5	水	中学校教育研究協議会のため、給食はありません。							
6	木	(松明あかし給食) ゆかりごはん 牛乳 手巻きのり あつやきたまご ツナサラダ 米粉めん入り坦々汁	845	27.0	26.1	牛乳 ぶた肉 マグロフレーク のり みそ にぼし たまご	人参 なら 赤しそ 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが もやし ねぎ	米 麦 さとう 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ ごま	しょうゆ 塩 こしょう かつおだし
			341	3.9	2.9				
7	金	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ ヨーグルトレーズン	844	34.4	27.1	牛乳 とり肉 ハム スキムミルク	人参 ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ キャベツ レーズン	パン さとう じゃがいも 油 バター チョコレート	ベシメルルウ 塩 こしょう 酢 白ワイン
			588	6.8	2.8				
10	月	(地産地消週間) 麦ごはん 牛乳 肉シューマイ1個 生あげのマーボー炒め わかめスープ	787	29.2	22.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 生あげ なると わかめ みそ	人参 なら 竹の子 もやし 白菜 ねぎ れんこん 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 さとう 油 小麦粉 でんぶん ごま油	しょうゆ 塩 こしょう ｱｲﾝｼﾞ ﾄﾋﾞ ﾂ ﾞ ﾞ 中華ｽｰﾌﾟ ｱﾏ ﾂ ﾞ ﾞ 酒
			422	3.1	2.2				
11	火	(地産地消週間) <ふくしま味わいメニュー> 麦ごはん 牛乳 かじきカツ リス もやしのナムル 豆乳入りご汁	807	21.2	28.9	牛乳 カジキ 大豆 豆乳 油あげ みそ	人参 小松菜 ねぎ ブロッコリー ごぼう ねぎ 大根 もやし きゅうり	米 麦 油 さとう パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 かつおだし しょうゆ ソース
			469	3.2	2.2				
12	水	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ハンバーグてりやきソース 大根サラダ 中華スープ	832	33.9	29.7	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム 大豆	人参 ほうれん草 大根 きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 でんぶん ごま油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう みりん 中華ｽｰﾌﾟ ﾌｻｲｵﾝ
			487	10.1	3.5				
13	木	(地産地消週間) <ふくしま満喫メニュー> 麦ごはん 牛乳 福島牛&ポークカレー チーズサラダ りんご1/8個	863	26.9	22.3	牛乳 福島牛 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 きゅうり にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし りんご	米 麦 さとう 油 じゃがいも	カレールウ 酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう
			345	3.8	2.6				
14	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため 米粉ワントンスープ 県産ももジャム	821	37.6	26.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	人参 ほうれん草 バセリ きくらげ 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ しょうが もやし	米 麦 ももジャム 油 さとう 米粉ワントン ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華ｽｰﾌﾟ ﾌｻｲｵﾝ ケチャップ
			334	2.6	2.4				
17	月	(食育の日の献立) 麦ごはん 牛乳 納豆 大根とぶた肉のオイスター煮 じゃがいものみそ汁	795	30.4	20.0	牛乳 ぶた肉 納豆 みそ にぼし みそ わかめ	人参 小松菜 干し椎茸 大根 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 油 でんぶん ｻ	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華ｽｰﾌﾟ 和風だし
			379	4.1	2.5				
18	火	麦ごはん 牛乳 とり肉の和風からあげ からしあえ 大根と油揚げのみそ汁	814	32.7	19.8	牛乳 とり肉 油あげ にぼし みそ かまぼこ	人参 ほうれん草 大根葉 えのき茸 もやし キャベツ ねぎ にんにく	米 麦 さとう じゃがいも 油 でんぶん	しょうゆ 酒 塩こうじ からし 和風だし
			330	2.7	2.6				
19	水	コッペパン 牛乳 ウインナーのソースかけ シーザーサラダ きのこ野菜のスープ	814	31.9	33.3	牛乳 とり肉 ウインナー チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー レモン しめじ えのき茸 きくらげ 玉ねぎ 白菜 キャベツ	パン 小麦粉 さとう じゃがいも 油 卵抜きマヨネーズ	ケチャップ 塩 こしょう ソース ﾌｻｲｵﾝ ｺﾝｿﾒ
			352	3.3	3.4				
20	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 ひじきと切り干し大根の炒め煮 どさんこ汁	837	28.5	26.2	牛乳 さば ひじき さつまあげ ぶた肉 油あげ わかめ みそ にぼし	にんじん 小松菜 なら 玉ねぎ キャベツ コーン 大根 にんにく しょうが	米 麦 ごま油 さとう 油 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん
			367	3.9	2.5				
21	金	ソフトめん 牛乳 すきやきうどんの汁 ささみと小松菜のあえもの 青のり小魚	822	39.8	24.2	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 青のり かたくちいわし	人参 小松菜 なら えのき茸 キャベツ ねぎ 白菜 もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにゃく 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ かつおだし 塩 みりん
			439	3.5	2.7				
25	火	麦ご飯 牛乳 かんこく風肉じゃが ひじきサラダ ｻﾘ かけ	770	25.6	18.7	牛乳 とり肉 ひじき かつお節	人参 ほうれん草 なら さやいんげん もやし 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 さとう 油 こんにゃく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩 酒 中華ｽｰﾌﾟ ﾘﾝｺｿｰｽ ｺﾁｭｼﾞｬﾝ
			351	4.1	2.2				
26	水	コッペパン 牛乳 洋風おでん かみかみごぼうサラダ チョコレートクリーム	864	33.3	30.6	牛乳 とり肉 ウインナー ちくわ まぐろフレーク	人参 カリフラワー キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ ごぼう	パン じゃがいも バター さとう ごま 卵抜きマヨネーズ チョコレートクリー ム	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ
			587	4.6	2.8				
27	木	そぼろごはん 牛乳 千草あえ みちのく汁	790	30.9	25.2	牛乳 とり肉 油あげ 豆腐 みそ にぼし たまご	人参 小松菜 なめこ 枝豆 キャベツ しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 ごま さとう ｻ ｻ ｻ	しょうゆ みりん 酒 塩 酢
			380	3.3	2.8				
28	金	黒糖コッペパン 牛乳 スモークチキンサラダ 中華すいとん ミルクメーカー	869	31.0	25.4	牛乳 とり肉 ぶた肉	人参 ほうれん草 なら ブロッコリー しいたけ きゅうり もやし 白菜 玉ねぎ しょうが ねぎ	米 油 黒糖 さとう ごま 小麦粉 ごま油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 酢 塩 からし こしょう ｸﾗｽｰﾌﾟ 中華ｽｰﾌﾟ ﾐﾙﾒｰｸ
			430	3.9	2.8				
当月平均摂取量			820	31.1	24.8	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			
			409	4.1	2.6				

今月の給食目標「感謝の気持ちを持って、食べよう。」