令和８年 11月　献立予定表

美山中学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか （おもに体を作るもとになる）		みどり （おもに体の調子を整えるもとになる）		き （おもにエネルギーのもとになる）		
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物
2	月	秋のカレーライス 〔①麦ご飯 ②秋のカレーシチュー〕 ③キャベツと小松菜のソテー ④炒り煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも さつまいも	②カレールウ 【小麦　りんご】 ②③あぶら	797 28.5
3	火	文化の日							
4	水	①ご飯 ②豚肉とビーフンの炒め物 ③豆腐とにらの中華スープ ④菊花みかん ⑤牛乳	②ぶたにく ③とうふ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③にら	②キャベツ ②③たまねぎ ④みかん	①ごはん ②ビーフン	②あぶら ③ごまあぶら	683 25.0
5	木	①ご飯 ②中揚げとじゃがいもの煮物 ③小松菜ともやしの炒め物 ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②とりにく さつまあげ 【小麦 大豆】 あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③こまつな	③もやし ④きゅうり なす	①ごはん ②じゃがいも さとう	②③あぶら ④ごま	744 28.2 ②こんにゃく
6	金	①コッペパン ②鶏肉のケチャップ煮 ③大根サラダ （●うららドレッシング） ④とみつ金時のクリームポタージュ ⑤牛乳	②とりにく ④ベーコン	④チーズ ④⑤ぎゅうにゅう	②トマト（缶） ③にんじん	②④たまねぎ ③だいこん とうもろこし	①パン 【大豆】 ②さとう でんぷん ④さつまいも	②④あぶら ●うららドレッシング 【ごま】 ④クリームポタージュのもと 【小麦 乳 大豆 豚肉】	855 34.3
9	月	①ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③ひじきの炒め煮 ④すまし汁 ⑤牛乳	②とりにく ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	④たまねぎ	①ごはん ②でんぷん ③さとう	②③あぶら	781 36.3 ③こんにゃく
10	火	①ご飯 ②肉団子の甘酢あんからめ ③スパゲッティ入り野菜ソテー ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳	②とりにく 【大豆 ごま】 ③ベーコン ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ④にんじん ④ねぎ	②③たまねぎ ③キャベツ ④だいこん	①ごはん ②パンこ さとう ③スパゲッティ ④さつまいも　ふ	②③あぶら	714 23.5
11	水	①麦ご飯 ②厚揚げのチリソース煮 ③青菜とキャベツのごま油炒め ④ワンタンスープ（●ワンタン） ⑤牛乳 鉄たっぷり給食の日	②あつあげ ④ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④にら	②にんにく しょうが ②④●たまねぎ ③キャベツ ④はくさい　きくらげ	①ごはん おおむぎ ②さとう でんぷん ●こむぎこ	②あぶら ③ごまあぶら	701 24.1
12	木	①ご飯 ②里芋のそぼろ煮 ③白菜の煮浸し ④菊花みかん ⑤牛乳	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②しょうが たまねぎ ③はくさい ④みかん	①ごはん ②さといも さとう	②あぶら	687 24.1 ②こんにゃく
13	金	①ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③春雨のごま酢和え ④みそ汁 ⑤牛乳	②ぶたにく ④あぶらあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③きゅうり ④だいこん	①ごはん ③はるさめ さとう	②あぶら ③ごま ごまあぶら	718 28.7

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング（レシチン）』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。
・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

◎ドレッシング等の成分　【　　】はアレルゲンです

6 日	クリームポタージュのもと	小麦粉　ホエイパウダー　食用精製加工油脂　コーンスターチ　ぶどう糖　脱脂粉乳　食塩　砂糖 酵母エキスパウダー　たん白加水分解物　全粉乳　野菜パウダー　粉末植物油脂　香辛料　ポークエキスパウダー 増粘剤（加工でん粉）　調味料（アミノ酸等）　香辛料抽出物　カロテン色素　【小麦 乳 大豆 豚肉】
	うららドレッシング	しょうゆ　砂糖　穀物酢　ごま油　梅干し　らっきょう酢漬け　【ごま】
20 日	減塩和風ドレッシング	食用植物油脂　糖類（砂糖、水あめ）　玉ねぎ　たん白加水分解物　醸造酢　還元水あめ　発酵調味料 オニオンフレーク　かつおぶしエキス　おろしにんにく　酵母エキスパウダー　魚醤　酵母エキス きのこエキス　赤ピーマン　おろししょうが　こしょう　増粘剤　香料　香辛料抽出物

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか （おもに体を作るもとになる）		みどり （おもに体の調子を整えるもとになる）		き （おもにエネルギーのもとになる）		
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物
16	月	①ご飯 ②春巻き ③ホイコーロー ④中華スープ ⑤牛乳	②だいずこ ②③ぶたにく ③みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③④にんじん ③ピーマン ④こまつな ④ねぎ	②④たまねぎ ②③キャベツ しょうが ③にんにく ④はくさい	①ごはん ②でんぷん こむぎこ みずあめ はるさめ とうもろこしこ ②③さとう	②ラード ②③あぶら ④ごまあぶら	731 23.8
17	火	①ご飯 ②煮込みハンバーグ ③野菜スープ ④パインアップル（缶詰） ⑤牛乳	②とりにく ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②③たまねぎ ③キャベツ ④パインアップル（缶）	①ごはん ②パンこ でんぷん さとう ③じゃがいも		796 26.8
18	水	①ご飯 ②ししゃもの天ぷら ③小松菜の煮浸し ④打ち豆汁 ⑤牛乳 歯(は)ッピー給食の日	②ししゃも ③あぶらあげ ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ④ねぎ	③はくさい ④だいこん	①ごはん ②でんぷん こむぎこ ④ふ	②あぶら	777 32.3
19	木	れんこん入りそぼろ丼 （①麦ご飯 ②れんこん入り鶏そぼろ） ③具だくさんすまし汁 ④りんご ⑤牛乳	②とりにく ③あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③ねぎ	②れんこん しょうが ③だいこん ごぼう しいたけ ④りんご	①ごはん おおむぎ ②さとう でんぷん	②あぶら	737 26.6 ③こんにゃく
20	金	①ご飯 ②プレーンオムレツ ③グリーンサラダ （●減塩和風ドレッシング） ④越のルビーと丸麦のミネストローネ ⑤牛乳	②たまご ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④トマト （こしのルビー）	③キャベツ きゅうり ④たまねぎ セロリ にんにく	①ごはん ④おおむぎ じゃがいも	②だいずあぶら ②④あぶら ●げんえんわふう ドレッシング	743 24.7
23	月	★23日(月)～30日(月)は給食週間です！			勤労感謝の日				
24	火	①ご飯 ②鯖の福井梅じょうゆ煮 ③おあえ ④のっぺい汁 ⑤牛乳 地場産和食給食	②さば ③みそ	⑤ぎゅうにゅう	②しそ ③だいこんば ④にんじん ④ねぎ	②うめ ④だいこん みやましめじ	①ごはん ②さとう ④さといも でんぷん	③ごま ごまあぶら	715 28.7 ④こんにゃく
25	水	①ご飯 ②大豆と甘えびの揚げ煮 ③豚肉と野菜のソテー ④九頭竜まいたけのみそ汁 ⑤きなこクリーム大福 ⑥牛乳 ふるさと給食の日 地場産プラスワン給食	②だいず あまえび ③ぶたにく ④あぶらあげ みそ ⑤きなこ とうにゅうクリーム 【大豆】	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	③もやし キャベツ ④だいこん まいたけ えのきたけ	①ごはん ②⑤でんぷん さとう ⑤もちこ	②③⑤あぶら	793 33.8
26	木	①打ち豆入りカレーピラフ ②ツナと野菜の炒め物 ③越前水菜のスープ ④ゼリーとみかん （●りんごゼリー） ⑤牛乳 地場産洋食給食	①とりにく うちまめ ②まぐろ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③えちぜんみずな にんじん	①③たまねぎ ②キャベツ とうもろこし ③もやし ④みかん（缶） ●りんごかじゅう	①ごはん ●さとう	①②あぶら	672 23.9
27	金	ディノケール入り豚丼 （①麦ご飯 ②ディノケール入り豚肉炒め） ③キャラメルポテト ④わかめスープ ⑤牛乳 福いいネ！ランチ	②ぶたにく	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ディノケール ④にんじん ④ねぎ	②しょうが にんにく レモンかじゅう ②④たまねぎ ④もやし	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ③さつまいも さとう	②ごまあぶら ごま ③あぶら バター	793 25.7
30	月	①ご飯 ②まめもんメンチカツ ③茎わかめのきんぴら ④かぶの丸ごとおみそ汁 ⑤牛乳 石塚左玄まるごと給食	②ぶたにく とりにく うちまめ ④みそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④かぶのは	②しいたけ ②④たまねぎ ③たけのこ ④かぶ	①ごはん ②パンこ ②③さとう ④さつまいも	②あぶら ③ごま ごまあぶら	767 25.9 ③こんにゃく

◎今月の主な平均栄養価　エネルギー748kcal　たんぱく質27.6g　脂質19.6g　炭水化物122.0g　食塩相当量2.6g

