



11月 学校給食献立表(中学校)

令和7年度
安芸津学校給食センター

日(曜)	4(火)			5(水)			6(木)			7(金)			10(月)			11(火)			12(水)			13(木)			14(金)			17(月)							
献立名	牛乳 リッチパン 鶏肉と野菜のスープ煮 もち玄米のサラダ			牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 赤じそあえ はっすん			牛乳 ごはん 親子煮 大豆のおかかあえ			牛乳 ハヤシライス (ごはん) (ルウ) かみかみサラダ			牛乳 ツナそぼろごはん (ごはん) (具) いものこ汁			牛乳 セルフチーズバーガー (コッペパン) (ハンバーグのケチャップソース) (添え野菜・スライスチーズ) 根ソメスープ			牛乳 ごはん 五目煮 春雨あえ			牛乳 ごはん さけのテリテリやき 旬びらごぼう 秋の味覚を楽しもう！豚汁ABC♪			牛乳 ごはん ごま豆腐鍋 広島菜漬けあえ りんご			牛乳 ごはん ごま豆腐 酢の物							
	一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)							
	牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●							
	リッチパン 75.00 ● 鶏肉 26.80 ● 白ワイン 1.07 ● ミニカクテルウインナー 17.15 ● にんじん 46.90 ● たまねぎ 26.80 ● だいこん 42.88 ● じゃがいも 53.60 ● しめじ 8.04 ● バセリ(乾) 0.04 ● 丸鶏使用がらスープ 0.67 ● うすくちしょうゆ 3.35 ● 塩 0.13 ● こしょう 0.03 ● 水 60.30 ● 274.70			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 竹輪ハーフカット 50.00 ● 天ぷら粉 10.00 ● 水 10.00 ● あおのり 0.22 ● 揚げ油 10.00 ● キャベツ 40.20 ● きゅうり 8.04 ● 赤じそ(乾) 0.51 ● むきえび 15.54 ● 鶏肉 26.80 ● 生揚げ 20.10 ● だいこん 26.80 ● にんじん 13.40 ● ごぼう 13.40 ● れんこん 13.40 ● さといも 26.80 ● しいたけ 5.36 ● 板こんにゃく 13.80 ● 角切り昆布 1.61 ● だし煮干し 1.61 ● 料理酒 1.34 ● 三温糖 1.34 ● こいくちしょうゆ 2.68 ● うすくちしょうゆ 2.68 ● みりん風調味料 2.68 ● 水 93.80			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 40.20 ● 料理酒 1.34 ● たまねぎ 53.60 ● にんじん 20.10 ● 板こんにゃく 27.34 ● 塩 0.01 ● こしょう 8.58 ● さやいんげん 5.09 ● 三温糖 2.01 ● マッシュルーム 8.58 ● グリーンピース 6.83 ● みりん風調味料 2.01 ● 水 40.20 ● 大豆(ゆで) 12.73 ● こまつな 13.40 ● キャベツ 26.80 ● もやし 21.57 ● にんじん 6.70 ● 和え物用花かつお 0.88 ● 三温糖 1.14 ● こいくちしょうゆ 2.28 ● だいこん 21.44 ● にんじん 6.70 ● キャベツ 21.44 ● きゅうり 13.40 ● とうもろこし 11.12 ● アーモンド 3.35 ● 三温糖 1.34 ● 酢 2.68 ● こいくちしょうゆ 1.21 ● なたね油 1.21 ● 塩 0.13 ● こしょう 0.01 ●			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 牛肉 16.08 ● 豚肉 30.82 ● 料理酒 1.34 ● たまねぎ 53.60 ● おろしにんにく 0.40 ● 塩 0.13 ● こしょう 0.01 ● たまねぎ 87.10 ● にんじん 20.10 ● マッシュルーム 8.58 ● グリーンピース 6.83 ● みりん風調味料 1.61 ● トマト缶 10.32 ● ハヤシルウ 15.54 ● トマトケチャップ 3.35 ● ウスターソース 1.34 ● 三温糖 0.67 ● 水 87.10 ● 281.40 かえりいりこ 3.35 ● だいこん 21.44 ● にんじん 6.70 ● キャベツ 21.44 ● きゅうり 13.40 ● とうもろこし 11.12 ● アーモンド 3.35 ● 三温糖 1.34 ● 酢 2.68 ● こいくちしょうゆ 1.21 ● なたね油 1.21 ● 塩 0.13 ● こしょう 0.01 ●			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 牛乳 206.00 ● コッペパン 75.00 ● ハンバーグ60g 60.00 ● トマトケチャップ 9.00 ● 三温糖 0.60 ● ウスターソース 1.20 ● 水 1.44 ● 鶏肉 33.50 ● 料理酒 1.07 ● 大豆(乾) 10.72 ● ちくわカット1cm 13.80 ● にんじん 20.10 ● れんこん 26.80 ● 板こんにゃく 27.74 ● 干し椎茸 0.67 ● じゃがいも 67.00 ● さやいんげん 9.51 ● 三温糖 1.88 ● こいくちしょうゆ 7.37 ● みりん風調味料 1.74 ● 水 53.60 ● はるさめ 5.09 ● カットわかめ 0.54 ● キャベツ 33.50 ● きゅうり 13.40 ● にんじん 6.70 ● アルファベットマカロニ 4.29 ● たまねぎ 16.08 ● にんじん 13.40 ● れんこん 13.40 ● しいたけ 5.36 ● さつまいも 29.48 ● ねぎ 2.68 ● だし煮干し 2.68 ● 中みそ 11.39 ● 水 160.80			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 33.50 ● 料理酒 1.07 ● 大豆(乾) 10.72 ● ちくわカット1cm 13.80 ● にんじん 20.10 ● れんこん 26.80 ● 板こんにゃく 27.74 ● 干し椎茸 0.67 ● じゃがいも 67.00 ● さやいんげん 9.51 ● 三温糖 1.88 ● こいくちしょうゆ 7.37 ● みりん風調味料 1.74 ● 水 53.60 ● はるさめ 5.09 ● カットわかめ 0.54 ● キャベツ 33.50 ● きゅうり 13.40 ● にんじん 6.70 ● アルファベットマカロニ 4.29 ● たまねぎ 16.08 ● にんじん 13.40 ● れんこん 13.40 ● しいたけ 5.36 ● さつまいも 29.48 ● ねぎ 2.68 ● だし煮干し 2.68 ● 中みそ 11.39 ● 水 160.80			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 26.80 ● 木綿豆腐 53.60 ● おろししょうが 13.40 ● 三温糖 1.20 ● こいくちしょうゆ 2.40 ● 料理酒 1.56 ● みりん風調味料 1.56 ● じゃがいもでん粉 0.30 ● 水 3.60 ● ごぼう 29.48 ● にんじん 10.72 ● 細切りこんにゃく 10.18 ● ごま油 0.67 ● 三温糖 1.21 ● 料理酒 0.54 ● こいくちしょうゆ 2.68 ● みりん風調味料 0.40 ● 水 274.70			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.80 ● 木綿豆腐 53.60 ● おろししょうが 13.40 ● 三温糖 1.20 ● こいくちしょうゆ 2.40 ● 料理酒 1.56 ● みりん風調味料 1.56 ● じゃがいもでん粉 0.30 ● 水 3.60 ● ごぼう 29.48 ● にんじん 10.72 ● 細切りこんにゃく 10.18 ● ごま油 0.67 ● 三温糖 1.21 ● 料理酒 0.54 ● こいくちしょうゆ 2.68 ● みりん風調味料 0.40 ● 水 274.70			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.80 ● 木綿豆腐 53.60 ● おろししょうが 13.40 ● 三温糖 1.20 ● こいくちしょうゆ 2.40 ● 料理酒 1.56 ● みりん風調味料 1.56 ● じゃがいもでん粉 0.30 ● 水 3.60 ● ごぼう 29.48 ● にんじん 10.72 ● 細切りこんにゃく 10.18 ● ごま油 0.67 ● 三温糖 1.21 ● 料理酒 0.54 ● こいくちしょうゆ 2.68 ● みりん風調味料 0.40 ● 水 274.70			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.80 ● 木綿豆腐 53.60 ● おろししょうが 13.40 ● 三温糖 1.20 ● こいくちしょうゆ 2.40 ● 料理酒 1.56 ● みりん風調味料 1.56 ● じゃがいもでん粉 0.30 ● 水 3.60 ● ごぼう 29.48 ● にんじん 10.72 ● 細切りこんにゃく 10.18 ● ごま油 0.67 ● 三温糖 1.21 ● 料理酒 0.54 ● こいくちしょうゆ 2.68 ● みりん風調味料 0.40 ● 水 274.70			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.80 ● 木綿豆腐 53.60 ● おろししょうが 13.40 ● 三温糖 1.20 ● こいくちしょうゆ 2.40 ● 料理酒 1.56 ● みりん風調味料 1.56 ● じゃがいもでん粉 0.30 ● 水 3.60 ● ごぼう 29.48 ● にんじん 10.72 ● 細切りこんにゃく 10.18 ● ごま油 0.67 ● 三温糖 1.21 ● 料理酒 0.54 ● こいくちしょうゆ 2.68 ● みりん風調味料 0.40 ● 水 274.70			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.80 ● 木綿豆腐 53.60 ● おろししょうが 13.40 ● 三温糖 1.20 ● こいくちしょうゆ 2.40 ● 料理酒 1.56 ● みりん風調味料 1.56 ● じゃがいもでん粉 0.30 ● 水 3.60 ● ごぼう 29.48 ● にんじん 10.72 ● 細切りこんにゃく 10.18 ● ごま油 0.67 ● 三温糖 1.21 ● 料理酒 0.54 ● こいくちしょうゆ 2.68 ● みりん風調味料 0.40 ● 水 274.70	
エネ	729 kcal			817 kcal			725 kcal			775 kcal			729 kcal			722 kcal			713 kcal			724 kcal			709 kcal			688 kcal							
たんぱく質	29.7 g			31.5 g			30.5 g			28.4 g			28.9 g			33.8 g			28.0 g			33.8 g			29.0 g			31.7 g							
カルシウム	3.0 g			2.5 g			1.7 g			2.7 g			2.3 g			3.9 g			1.9 g			2.4 g			2.1 g			1.9 g							

日(曜)	18(火)			19(水)			20(木)			21(金)			25(火)			26(水)			27(木)			28(金)					
献立名	牛乳 コッペパン カレースパゲッティ ビーンズサラダ ヨーグルト			牛乳 古代米ごはん ししゃもの天ぷら 花野菜のごまあえ 11月のゆめまる汁			牛乳 豚キムチ丼 (ごはん) (具) ビーフンスープ			牛乳 ごはん いわしのみぞれ煮 しそひじきあえ もみじのすまし汁			牛乳 コッペパン クリームシチュー れんこんのサラダ			牛乳 ごはん 噛みきり！GoGo炒め かきたま汁			牛乳 ごはん 八宝菜 大学いも			牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 梅ちりあえ					
	一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)					
	牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●			牛乳 206.00 ●					
	コッペパン 65.00 ● 豚肉 26.80 ● 料理酒 1.07 ● おろしにんにく 0.27 ● おろししょうが 0.27 ● スパゲッティ 27.74 ● たまねぎ 53.60 ● にんじん 13.40 ● マッシュルーム 10.32 ● とうもろこし 6.03 ● グリーンピース 5.09 ● カレールウ 10.32 ● トマトケチャップ 3.35 ● ウスターソース 1.07 ● 丸鶏使用がらスープ 0.27 ● こしょう 0.01 ● 水 80.40 ● 281.40			精白米 100.00 ● 古代米ミックス 3.00 ● 学校給食用強化米 0.30 ししゃもの天ぷら 60.00 ● 揚げ油 6.00 ● ブロッコリー 16.08 ● カリフラワー 16.08 ● キャベツ 13.40 ● にんじん 6.70 ● 三温糖 0.54 ● こいくちしょうゆ 1.34 ● 白ごま 0.34 ● 白すりごま 0.55 ● 生揚げ 22.78 ● にんじん 10.72 ● だいこん 21.44 ● ごぼう 9.38 ● 板こんにゃく 11.39 ● さつまいも 26.80 ● しろねぎ 5.36 ● だし煮干し 3.35 ● 中みそ 11.39 ● 水 160.80			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 46.90 ● 料理酒 1.34 ● おろしにんにく 0.67 ● おろししょうが 0.40 ● たまねぎ 26.80 ● にんじん 20.10 ● しいたけ 4.29 ● もやし 17.02 ● はくさい 40.20 ● はくさいキムチ 17.15 ● にら 4.02 ● 赤みそ 2.68 ● 三温糖 1.00 ● こいくちしょうゆ 3.35 ● ごま油 0.67 ● 鶏肉 8.04 ● 料理酒 0.80 ● かまぼこ赤 6.83 ● たまねぎ 26.80 ● にんじん 13.40 ● とうもろこし 6.70 ● チンゲンサイ 13.40 ● 丸鶏使用がらスープ 0.80 ● こいくちしょうゆ 2.81 ● ごま油 0.80 ● 塩 0.13 ● こしょう 0.03 ● 水 167.50			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 いわしのみぞれ煮60g 60.00 ● じゃがいも 40.20 ● にんじん 4.02 ● こまつな 8.04 ● しそひじきの佃煮 3.35 ● うすくちしょうゆ 0.40 ● 木綿豆腐 33.50 ● 焼きふ(おつゆふ) 1.73 ● たまねぎ 46.90 ● 飾りにんじん 3.35 ● えのきたけ 10.72 ● ねぎ 4.02 ● だし昆布 1.34 ● 混合削り節 1.61 ● 料理酒 1.34 ● こいくちしょうゆ 2.68 ● うすくちしょうゆ 2.95 ● みりん風調味料 0.27 ● 塩 0.13 ● 水 167.50			コッペパン 75.00 ● 豚肉 40.20 ● 料理酒 1.07 ● たまねぎ 53.60 ● にんじん 26.80 ● じゃがいも 46.90 ● にんじん 10.45 ● マッシュルーム 6.03 ● グリーンピース 1.74 ● 有塩バター 4.69 ● 米粉 1.73 ● 牛乳 30.82 ● 丸鶏使用がらスープ 0.87 ● 塩 0.47 ● こしょう 0.01 ● 水 69.68 ● 281.40			コッペパン 75.00 ● 豚肉 26.80 ● 料理酒 1.34 ● おろししょうが 26.80 ● おろしにんにく 0.16 ● いか 27.60 ● うずら卵 26.93 ● たけのこ 24.12 ● たまねぎ 46.90 ● はくさい 53.60 ● にんじん 20.10 ● きくらげ(乾) 0.68 ● チンゲンサイ 13.40 ● 三温糖 0.94 ● こいくちしょうゆ 3.35 ● 丸鶏使用がらスープ 0.67 ● オイスターソース 0.67 ● じゃがいもでん粉 1.07 ● 塩 0.20 ● こしょう 0.03 ● 水 26.80 ● さつまいも 60.30 ● 揚げ油 5.36 ● 三温糖 4.96 ● こいくちしょうゆ 0.94 ● 酢 0.13 ● 水 0.80 ● 黒ごま 0.68 ●			精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 33.50 ● 料理酒 1.34 ● おろししょうが 0.16 ● さといも 60.30 ● たまねぎ 40.20 ● にんじん 20.10 ● さつまいも 14.34 ● 絹揚げ 27.07 ● 板こんにゃく 27.07 ● グリーンピース 5.36 ● 三温糖 2.14 ● こいくちしょうゆ 7.37 ● みりん風調味料 2.41 ● 水 33.50 ● ちりめん 2.01 ● こまつな 16.08 ● にんじん 6.70 ● キャベツ 26.80 ● もやし 28.14 ● カリカリ梅 0.72 ● 三温糖 0.54 ● うすくちしょうゆ 1.07 ●								
エネ	755 kcal			799 kcal			694 kcal			673 kcal			727 kcal			693 kcal			799 kcal			706 kcal					
たんぱく質	31.6 g			26.3 g			29.2 g			26.8 g			31.4 g			28.5 g			31.0 g			28.2 g					
カルシウム	3.3 g			2.5 g			2.6 g			2.3 g			2.8 g			2.4 g			1.6 g			2.3 g					

感謝


ブロッコリー


こまつな


ごぼう


れんこん


さつまいも


さといも


だいず


りんご





●:赤のなかまの食べ物(主に体をつくる) ▲:緑のなかまの食べ物(主に体の調子を整える) ■:黄のなかまの食べ物(主にエネルギーのもとになる)

感謝

