

11月 献立予定表 (中学校)

令和7年度
あわら市学校給食センター

日付	献立種別	赤 体をつくる食品		黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品など	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	5群 こく類・芋類 砂糖など	6群 油類 種実類など	3群 色の濃い野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物など	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水 化物	
4 火	【地場産プラスワン給食】 ご飯 牛乳 しいらのかりんとう揚げ 豚汁 おひたし きなこクリーム大福	シイラ 豚肉 みそ 焼き竹輪	牛乳	米 でん粉 黒砂糖 砂糖 さつまいも きなこクリーム大福	油 ごま油	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく 白菜 白ねぎ もやし	756 kcal 31.0 g 21.5 g 2.3 g	110.5 g	
5 水	麦ご飯 牛乳 ふく井さんちの厚焼き卵 九頭竜まいたけカレー 越前柿のなます	卵 鶏肉	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 ジャガイモ	油 やさい かれー	にんじん 越のルビー	玉ねぎ まいたけ えんどうまめ 大根 柿	727 kcal 26.6 g 18.9 g 2.6 g	120.8 g	
6 木	ご飯 牛乳 パリツオーネ 打ち豆入りミネストローネ ほうれん草サラダ	ベーコン 打ち豆 ツナ	牛乳	米 ジャガイモ 小麦粉 でん粉 さといも	ホワイトルウ 油	にんじん トマト ほうれん草	キャベツ コーン 玉ねぎ 大根	658 kcal 19.3 g 20.6 g 2.0 g	104.9 g	
7 金	蒸し大豆ご飯 牛乳 ねぎ焼き 1食お好みソース こかぶのかきたま汁 じゃがいものきんぴら	大豆 薄揚げ たらすり身 いか はんぺん 卵 豚肉	牛乳	米 砂糖 小麦粉 でん粉 ジャガイモ	油 ごま油	にんじん (かぶの葉)	キャベツ ネギ 白菜 えのきたけ かぶ こんにゃく	666 kcal 28.6 g 18.6 g 3.6 g	100.8 g	
10 月	ご飯 牛乳 タッカルビ キムチスープ もやしのナムル いちほまれクランチ	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 いちほまれクランチ	ごま油	にんじん にら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 白ねぎ 白菜キムチ もやし	661 kcal 27.5 g 20.3 g 2.4 g	96.1 g	
11 火	パンズパン りんごジャム 牛乳 サゴシフライの中濃ソースかけ クラムチャウダー らっきょうドレッシングサラダ	アイアン 献立	サゴシ あさり 豚肉	牛乳 粉チーズ	パン ジャム パン粉 でん粉 じゃがいも 米粉 砂糖	油 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ らっきょう	782 kcal 35.9 g 27.5 g 3.5 g	110.8 g
12 水	ご飯 牛乳 発芽玄米入り鶏つくね 煮しめ りっちゃんの元気サラダ	鶏肉 厚揚げ ロースハム かつお節	牛乳 塩昆布	米 パン粉 玄米 でん粉 砂糖 さといも	油	にんじん トマト	玉ねぎ こんにゃく 大根 キャベツ コーン	736 kcal 29.2 g 24.9 g 2.5 g	103.6 g	
13 木	鶏ごぼうライス 牛乳 なすとトマトのグラタン えんどうまめのスープ さつまいもサラダ	鶏肉 おから ベーコン	牛乳	米 ジャガイも 米粉 さつまいも 砂糖	油 バター ノンオイグ マヨネーズ	トマト にんじん	ごぼう コーン なす 玉ねぎ えんどうまめ 白菜 キャベツ きゅうり	768 kcal 23.1 g 30.2 g 2.9 g	110.0 g	
14 金	【ふるさと給食】 ご飯 牛乳 チキンしょうゆカツ なめこのみそ汁 こかぶとベーコンのソテー りんご	鶏肉 薄揚げ みそ ベーコン	牛乳	米 パン粉 でん粉 砂糖	油	にんじん (かぶの葉)	玉ねぎ 白菜 なめこ かぶ りんご	707 kcal 27.8 g 20.6 g 2.6 g	107.6 g	
17 月	【省塩(減塩)給食】 ご飯 牛乳 福井県産豚のしょうが炒め ワンタンスープ 小松菜の塩こうじ和え	省塩 アイアン	豚肉 鶏肉 焼き竹輪	牛乳	米 砂糖 ワンタン	油 ごま油	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ もやし	657 kcal 27.0 g 19.7 g 2.2 g	97.3 g
18 火	中華おこわ 牛乳 鮭メンチカツ ふくいのめぐみ豆乳みそ汁 わかめの梅ドレッシング和え	豚肉 鮭 たらすり身 打ち豆 薄揚げ 豆乳 みそ はんぺん	牛乳 わかめ	米 もち米 パン粉 でん粉 小麦粉 さといも 砂糖	油	にんじん 小松菜	干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 大根 まいたけ きゅうり もやし 梅肉	716 kcal 28.9 g 27.0 g 3.0 g	96.5 g	
19 水	ご飯 牛乳 焼きごぼう天 高野豆腐のすき焼き風煮 にんじんしりしり	目によい 献立	魚肉すり身 牛肉 凍り豆腐 ツナ 卵	牛乳	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	にんじん トウモロコシ	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 白ねぎ キャベツ	702 kcal 28.4 g 21.7 g 2.7 g	105.2 g
20 木	ご飯 牛乳 大学芋 ちゃんこ鍋 ブロッコリーのごまドレッシングサラダ しそ昆布ぶりかけ	鶏肉 焼き竹輪 薄揚げ	牛乳 昆布 青のり	米 さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごまドレッシング	にんじん ブロッコリー	ぶなしめじ しらたき 白菜 キャベツ きゅうり	731 kcal 21.9 g 23.9 g 2.1 g	114.3 g	
21 金	ご飯 牛乳 大豆と甘えびの揚げ煮 のつべき汁 れんこんとひじきのサラダ	大豆 甘えび 鶏肉	牛乳 ひじき	米 でん粉 砂糖 さといも	油 ノンオイグ マヨネーズ	にんじん	大根 干し椎茸 こんにゃく 白ねぎ れんこん えだまめ	669 kcal 25.5 g 21.8 g 2.0 g	99.5 g	
25 火	ご飯 牛乳 ハンバーグ あわらの梨と玉ねぎのソースかけ ぽっかけ汁 里芋の煮っころがし(2個) 菊花みかん	おばあちゃんの 味の日 アイアン	鶏肉 豚肉 薄揚げ かつお節	牛乳	米 砂糖 でん粉 じゃがいも さといも	油	にんじん	玉ねぎ 梨 大根 ごぼう こんにゃく えのきたけ みかん	718 kcal 27.9 g 20.6 g 2.3 g	111.9 g
26 水	ご飯 牛乳 青のりポテトビーンズ 麻婆豆腐 たくあん和え	大豆 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 青のり	米 ジャガイも でんぶん 砂糖	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 白ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	661 kcal 22.8 g 19.4 g 1.9 g	104.8 g	
27 木	さつまいもご飯 牛乳 たこいか たちうお 木綿豆腐 みそ 薄揚げ かつお節	たこ いか たちうお 木綿豆腐 みそ 薄揚げ かつお節	牛乳	米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	にんじん にら 小松菜	もやし 玉ねぎ えのきたけ 白菜	685 kcal 24.2 g 28.2 g 2.5 g	98.5 g	
28 金	ご飯 牛乳 焼きワインナー(2本) こかぶのポトフ フレンチサラダ ヨーグルト	は 虫っぽい献立 アイアン	ワインナー 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	米 ジャガイも 砂糖	にんじん (かぶの葉) ブロッコリー	れんこん 玉ねぎ かぶ えんどうまめ キャベツ きゅうり	699 kcal 25.9 g 21.1 g 2.1 g	127.2 g	

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★給食センターでは、アレルゲンのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性がある環境下での調理となります。

魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

