



11月分給食献立予定表(小学校)



令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

こ ん だ て め い				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
日 付					血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
4 (火)	キャラメル パン	牛乳	★旬の食材:さつまいも★ ナゲット② キャベツの香味ドレッシング さつまいものクリームシチュー	718 26.4 29.0	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	キャベツ さつまいも	ドレッシング マーガリン
5 (水)	三色 ごはん	牛乳	★旬の食材:さといも★ とりそぼろ 卵そぼろ・おかか和え 秋野菜のみそ汁	594 25.9 18.6	とり肉 たまご かつお節 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	サラダ油
6 (木)	シェル パン	牛乳	ハッシュドビーフ風コロッケ マリネサラダ カレー風味のマカロニスープ	603 19.8 22.1	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ だいこん	シェルパン じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング
7 (金)	ごはん	牛乳	★いい歯の日給食★ とり肉の甘辛焼き チョレギサラダ わかめとなるとのスープ	585 25.3 19.5	とり肉 まぐろツナ なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ ねぎ えのき	ごはん さとう	ごま油 ドレッシング
10 (月)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★残量調査～14日 厚揚げのオイスター炒め 白菜のごま和え にらと玉ねぎのみそ汁	593 23.6 18.7	厚揚げ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	しょうが にんにく たけのこ しらたき しいたけ たまねぎ えだ豆 はくさい	ごはん でん粉 さとう	サラダ油 ごま
11 (火)	黒コッペ	牛乳	ハンバーグのトマトソース じゃがいものコロコロサラダ きのこチキンの和風スープ	590 22.2 18.7	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草 しいたけ えのき	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン	黒コッペ じゃがいも パスタ	サラダ油 ドレッシング
12 (水)	ごはん	牛乳	白身魚フライ・ソースかけ キャベツのツナ和え とうふと大根のみそ汁	599 22.2 18.7	白身魚 まぐろツナ とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン だいこん ししいたけ ねぎ	ごはん	サラダ油 マーガリン
13 (木)	食パン いちご ジャム	牛乳	ほうれん草オムレツ 花野菜サラダ ミネストローネスープ	579 25.0 20.4	たまご とり肉	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー にんじん	かぼちゃ コーン えだ豆 キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	食パン じゃがいも マカロニ ジャム	ドレッシング サラダ油
14 (金)	カレー ライス (ごはん)	牛乳	★山前小リクエスト献立★ 機香和え カレー 原宿ドック(ココアバナナ味)	702 22.3 21.8	ぶた肉	牛乳 のり スライス肉	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく パナナ	ごはん じゃがいも	ごま油 サラダ油
17 (月)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:熊本県★ 揚げ餃子の甘酢あんかけ② ひじきのごまドレッシング タイピーエン(熊本県の郷土料理)	614 25.0 24.6	とり肉 なると	牛乳 ひじき わかめ	にら にんじん	キャベツ たまねぎ もやし コーン たまねぎ はくさい	ごはん さとう でん粉 はるさめ	サラダ油 ドレッシング ごま油
18 (火)	 お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！									
19 (水)	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ・ソースかけ とりすき煮 小松菜と油揚げのみそ汁	679 25.0 24.6	ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ししいたけ しらたき はくさい ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油
20 (木)	ビスキュイ パン	牛乳	給食センターで手作りします！ イタリアンサラダ 肉団子のトマトスープ	539 21.0 20.4	たまご まぐろツナ 大豆 とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン さとう 小麦粉 じゃがいも	マーガリン ドレッシング サラダ油
21 (金)	ごはん	牛乳	シューマイ② パンパンジーサラダ ワントンスープ	550 21.1 14.5	とり肉 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ はくさい ししいたけ ねぎ グリルピーズ	ごはん さとう ワントン	ごま油 ごま
25 (火)	サンラー タンメン (中華麺)	牛乳	ターサイパオズ もやしのナムル サンラータンメンスープ	563 24.4 19.8	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しょうが もやし たけのこ ねぎ しいたけ	中華麺 でん粉 さとう	ごま ごま油 サラダ油
26 (水)	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ キャベツの塩昆布和え けんちん汁	628 23.6 21.2	とり肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん でん粉 さといも	サラダ油 ごま油
27 (木)	パインミー (コッペパン)	牛乳	★世界の料理:ベトナム★ とり肉の炒め物(パインミーの具) ベトナム風酢の物(パインミーの具) フォーガー	547 23.6 17.2	とり肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ しいたけ	コッペパン さとう でん粉 平麺	サラダ油 ごま油
28 (金)	ナン	牛乳	ファルファールのサラダ キーマカレー	568 20.9 18.8	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト トマト	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	かぼちゃ キャベツ マッシュルーム たまねぎ コーン しょうが にんにく	ナン パスタ じゃがいも	ドレッシング サラダ油

★表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:650kcal、たんぱく質:21～33g、脂質:14～22g