令和6年度　　11月分中学校予定献立表（詳細）

11 月 1 日（金）

牛乳	牛乳	206
ご飯	白飯	95
中華風ワカメスープ	わかめ	1
	白菜	25
	白身魚のつみれ	20
	なると	12
	椎茸	6
	中華用スープストック	1.4
	黒こしょう	0.04
	醤油	2.3
	ごま油	0.8
	水	210
豚肉のねぎ味噌焼き	豚ロース肉（切身）	80
	赤味噌	6
	酒	2.8
	みりん	3
	砂糖	1
	長葱	5
麻婆大根	鶏もも肉	28
	レバーそぼろ	2.5
	青梗菜	15
	大根	45
	枝豆	10
	きくらげ	0.4
	麻婆豆腐の素	6
	醤油	1
	でん粉	1.5
	なたね油	0.8
	ごま油	0.6
	水	10

色かけ の食品は11月の配合表をご覧ください。

食品が原材料100%の場合、配合表を載せていない場合があります。

11 月 4 日（月）

振替休日

11 月 5 日（火）

牛乳	牛乳	206
ご飯	麦ご飯	95
ハヤシライス	豚肩肉	35
	じゃが芋	50
	人参	25
	玉葱	35
	角切チーズ	7
	脱脂粉乳	3
	レバーそぼろ	3
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	ハヤシルー	16
	カレールー(No.118)	2
	ウスターソース	2.9
	トマトケチャップ	4
	なたね油	1
	三温糖	0.3
	水	115
焼物	いかレモンペッパー焼き	60
海草とこんにゃくのサラダ	海藻ミックス	0.3
	こんにゃく	15
	きゅうり	15
	キャベツ	10
	緑豆もやし	15
	野菜いっぱい香味玉ねぎドレッシング	6
	（No.191）	

11 月 6 日（水）

牛乳	牛乳	206
パン	クロワッサン	70
ラビオリスープ	ラビオリ	30
	鶏もも肉	15
	人参	25
	玉葱	25
	キャベツ	20
	小松菜	10
	食塩	0.5
	黒こしょう	0.03
	コンソメ	1
	水	160
揚物	ハムカツ	60
	なたね白絞油	6
ツナマヨスクランブルエッグ	ツナ（缶詰）	25
	ふわふわエッグ	25
	玉葱	20
	枝豆	10
	黒こしょう	0.03
	食塩	0.1
	マヨネーズ	8
	（No.205）	

11 月 7 日（木）

牛乳	牛乳	206
ご飯	白飯	95
豚キムチ鍋	豚肩肉	35
	あさり	15
	木綿豆腐	30
	白菜	30
	白菜キムチ	25
	えのき茸	13
	長葱	25
	いか	20
	白滝	20
	チゲ鍋の素	3
	かつおだし	2
	みりん	2.6
	醤油	3
	ごま油	0.8
	水	60
焼物	わかさぎ香味フリッター（2個）	22
棒棒鶏（バンバンジー）	春雨	6
	鶏ささみ肉（オイル漬）	20
	緑豆もやし	20
	きゅうり	10
	人参	5
	塩中華ドレッシング	7.5
	（No.208）	

11 月 8 日（金）

牛乳	牛乳	206
麺	地粉うどん	100
かき玉うどん	鶏卵	25
	鶏もも肉	28
	人参	15
	長葱	20
	小松菜	20
	なると	8
	和風だし	0.2
	かつおだし	2
	醤油	8.4
	食塩	0.6
	みりん	4.5
	でん粉	3
	水	130
さつま芋の天ぷら	さつま芋	50
	薄力粉	4
	水	5
	なたね白絞油	5.5
かぶの炒め煮	豚肩肉	20
	かぶ	35
	かぶの葉	10
	なたね油	0.7
	和風だし	0.4
	みりん	0.4
	でん粉	0.8
	砂糖	0.6
	醤油	3
	水	15

令和6年度　　11月分中学校予定献立表（詳細）

11月11日（月）		
牛乳	牛乳	206
ご飯	白飯	95
かみなり汁	豚肩肉	25
	人参	15
	長葱	10
	大根	20
	ごぼう	15
	木綿豆腐	30
	小松菜	15
	かんぴょう	2
	和風だし	0.8
	ごま油	0.8
	醤油	7
	食塩	0.2
	酒	0.7
	水	100
若鶏の七味焼き	鶏もも肉（切身）	70
	醤油	5
	生姜	1.4
	七味唐辛子	0.02
	砂糖	0.8
	ごま油	0.5
	酒	3
かにかまのマヨサラダ	カニカマフレーク	15
	キャベツ	35
	人参	10
	きゅうり	10
	マヨネーズ	8
	（No.205）	

11月12日（火）		
牛乳	牛乳	206
パン	スライスコッペパン	70
五目中華スープ	鶏もも肉	30
	緑豆もやし	15
	人参	20
	椎茸	6
	小松菜	20
	うずら卵	25
	むきえび	10
	なたね油	0.6
	中華用スープストック	1.3
	醤油	1.2
	食塩	0.1
	黒こしょう	0.04
	水	135
塩焼そば	蒸し中華麺	45
	豚肩肉	15
	キャベツ	20
	人参	5
	いか	5
	旨塩だれ	3.5
	白こしょう	0.02
	なたね油	0.3
ゴマ付焼きフランク	フランクフルトソーセージ	40
	白炒りごま	0.7
	なたね油	0.05

11月13日（水）		
牛乳	牛乳	206
ご飯	白飯	85
栗ごはんの具	栗	15
	さつま芋	25
	油揚げ	8
	人参	5
	醤油	4
	砂糖	2.7
	みりん	1.2
	和風だし	0.2
	食塩	0.1
	水	5
小松菜のみそ汁	豚肩肉	30
	小松菜	25
	長葱	15
	大根	25
	人参	20
	ごぼう	10
	かつおだし	2
	白味噌	5.5
	赤味噌	5.5
	水	140
揚物	ゼリーフライ	70
	なたね白絞油	7
	ウスターソース	2.5
デザート	お米のムース	35

※瑞穂中リクエスト献立

11月14日（木）
県民の日

11月15日（金）		
牛乳	牛乳	206
ご飯	白飯	95
おでん	こんにゃく	20
	竹輪	25
	揚ボール	20
	大根	30
	がんもどき	15
	昆布	2
	うずら卵	20
	ポーク＆チキンウインナー	16
	みりん	2.2
	三温糖	0.4
	醤油	3
	和風だし	1.3
	水	90
焼物	赤魚の塩焼き	60
ささみと白菜のサラダ	鶏ささみ肉（オイル漬）	22
	白菜	30
	長葱	10
	人参	5
	ねぎごまドレッシング	6.5
	（No.204）	

11月18日（月）		
牛乳	牛乳	206
ご飯	白飯	95
沢煮椀	豚肩肉	35
	人参	20
	大根	20
	長葱	15
	しめじ	8
	ごぼう	15
	小松菜	15
	かつおだし	2
	醤油	4.5
	食塩	0.5
	酒	1.2
	水	120
揚物	肉じゃがコロッケ	70
	なたね白絞油	7
千草炒め	炒り卵	30
	かまぼこ	10
	ほうれん草	20
	和風だし	0.2
	醤油	0.3
	みりん	0.3
	なたね油	0.3

11月19日（火）		
牛乳	牛乳	206
ご飯	麦ご飯	95
小江戸カレー	豚肩肉	35
	人参	25
	さつま芋	50
	玉葱	35
	小松菜	15
	角切チーズ	5
	脱脂粉乳	3
	レバーそぼろ	3
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	カレールー（No.118）	10
	カレールー（No.119）	9
	ウスターソース	3.2
	トマトケチャップ	3
	なたね油	1
	水	100
きのこのソテー	ベーコン	7
	竹の子	15
	マッシュルーム	10
	しめじ	8
	人参	5
	エリンギ	10
	とうもろこし	20
	なたね油	0.5
	黒こしょう	0.05
	醤油	0.5
	食塩	0.4
果物	パインアップル（1/12個）	83.34

※彩の国ふるさと学校給食月間献立

11月20日（水）		
牛乳	牛乳	206
ご飯	白飯	95
ワンタンスープ	ワンタン	7
	豚肩肉	30
	人参	10
	キャベツ	30
	竹の子	10
	きくらげ	0.8
	がらスープ（ポーク＆チキン）	4
	中華用スープストック	0.8
	食塩	0.2
	醤油	4.2
	黒こしょう	0.05
	ごま油	0.6
	水	160
鶏肉とカシューナッツのナムル炒め物	鶏もも肉	35
	でん粉	8
	なたね白絞油	4
	カシューナッツ	12
	じゃが芋	30
	さやいんげん	5
	赤ピーマン	5
	醤油	5
	砂糖	3.5
	なたね油	0.5
	小松菜	15
	緑豆もやし	15
	大豆もやし	15
	大根	15
	韓国ナムルドレッシング	5.5
	（No.199）	

11月21日（木）		
牛乳	牛乳	206
ご飯	白飯	95
パック	おかかふりかけ（No.141）	2
※かす汁	豚肩肉	25
	大根	20
	人参	10
	こんにゃく	10
	里芋	30
	生揚げ	25
	長葱	10
	かつおだし	2
	酒粕	6
	白味噌	10
	酒	1
	水	95
焼物	※たこ焼き（2個）	60
	中濃ソース	2
筑前煮	鶏もも肉	15
	竹輪	10
	ごぼう	10
	人参	10
	れんこん	10
	干し椎茸	0.5
	竹の子	20
	さやいんげん	7
	なたね油	1
	三温糖	1.5
	みりん	0.9
	醤油	3
	食塩	0.1
	和風だし	0.2
	水	15

※近畿地方郷土料理献立

11月22日（金）		
牛乳	牛乳	206
ココア揚げパン	コッペパン	70
	なたね白絞油	7
	ココア	2
	砂糖	4
	グラニュー糖	4
彩の国シチュー	鶏もも肉	30
	あさり	3
	玉葱	30
	人参	15
	かぶ	10
	かぶの葉	3
	さつま芋	35
	ブロッコリー	10
	牛乳	40
	ポタージュベース	10
	生クリーム	5
	ベシャメルソース	10
	白こしょう	0.03
	水	60
洋風サラダ	大根	25
	キャベツ	20
	人参	5
	きゅうり	10
	野菜いっぱいイタリアンドレッシング	6.2
	（No.187）	
パック	鉄分チーズ	10

※彩の国ふるさと学校給食月間献立

令和6年度　　11月分中学校予定献立表（詳細）

11 月 25 日 （月）			11 月 26 日 （火）			11 月 27 日 （水）			11 月 28 日 （木）			11 月 29 日 （金）	
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ご飯	白飯	95	パン	ソフトフランスパン	60	ご飯	白飯	95	ご飯	白飯	95	ご飯	白飯	95
呉汁	大豆	25	コンソメスープ	ベーコン	10	肉団子の中華煮	肉団子	35	※きりたんぽ汁	きりたんぽ	30	酸辣湯（サンラータン）	鶏もも肉	30
	大根	24		人参	25		人参	20		鶏もも肉	25		木綿豆腐	25
	人参	10		玉葱	30		長葱	15		大根	20		人参	15
	長葱	15		じゃが芋	25		竹の子	20		人参	20		竹の子	15
	里芋	30		キャベツ	20		椎茸	5		ごぼう	15		きくらげ	0.7
	ごぼう	6		コンソメ	1.5		白菜	40		木綿豆腐	20		青梗菜	15
	かつおだし	2		食塩	1.1		うずら卵	25		長葱	10		鶏卵	20
	白味噌	11		黒こしょう	0.05		ピーマン	5		小松菜	15		中華用スープストック	1
	水	150		水	170		生姜	0.6		せり	5		酒	1.2
							にんにく	0.3		とりがら	6		醤油	4.4
焼物	さばの幽庵焼き	60	揚物	フライドチキン	75		赤味噌	5.6		醤油	5		黒こしょう	0.02
				なたね白絞油	7.5		砂糖	2.5		食塩	0.8		米酢	4
ごま和え小松菜の	キャベツ	20					豆板醤	0.2		酒	1.2		でん粉	3
	小松菜	25	ラタトゥイユ	あさり	10		醤油	3.3		水	100		ごま油	0.5
	緑豆もやし	15		ホールトマト	15		ごま油	0.6					豆板醤	0.5
	人参	5		ブロッコリー	20		なたね油	0.5	揚物	イカメンチ	60		水	150
	焙煎ごまドレッシング（No.190）	7		揚げなす（ダイス）	15		でん粉	3.2		なたね白絞油	6			
				黄ピーマン	10		水	70				蒸物	コーンしゅうまい（2個）	32
				れんこん	10				パック	パックソース	5			
				白いんげん豆	5	チヂミ	チヂミ	50				ルーローハン	豚肩肉	60
				白ワイン	1		コチジャン	0.4	じゃがいもの金平	じゃが芋	35		こんにゃく	20
				トマトケチャップ	2		砂糖	1		豚もも肉	15		にんにく	0.36
				ウスターソース	1.5		酒	2		人参	15		小松菜	15
				黒こしょう	0.02		醤油	1.4		白滝	5		長葱	15
				にんにく	0.3		水	2.5		みりん	0.8		生姜	0.6
				食塩	0.1					醤油	4.2		砂糖	2
				なたね油	1	えびと青梗菜の塩炒め	むきえび	20		三温糖	1.2		醤油	3
							青梗菜	20		白炒りごま	0.6		酒	3.6
			パック	大豆チョコクリーム	15		玉葱	15		なたね油	0.7		オイスターソース	1
							エリンギ	10		ごま油	0.3		でん粉	1
							ヤングコーン	10					米酢	1
							きくらげ	0.6					なたね油	0.5
							にんにく	0.3					水	2.5
							食塩	0.5		※秋田県郷土料理献立				
							白こしょう	0.04						
							中華用スープストック	0.5						
							醤油	0.2						
							なたね油	0.5						
							ごま油	0.3						