令和7年度　　11月分中学校予定献立表（詳細）

No.1

11月3日（月）

文化の日

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（火）

献立	食品	分量
牛乳	牛乳	206
麦ご飯	精白米	90
	米粒麦	9
	水	109
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	10
	脱脂粉乳	3
	レバーそぼろ	2.5
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	ハヤシルー	16
	カレールー（No.112）	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
	食塩	0.2
	水	110
こんにゃくのピリ辛炒め	こんにゃく	60
	生しいたけ（水煮）	12
	しめじ	7
	きくらげ	0.5
	ごま油	0.4
	かつお節	0.5
	醤油	3
	みりん	2
	一味唐辛子	0.01
	なたね油	0.5
果物	キウイフルーツ（1/2個）	55.25

11月5日（水）

献立	食品	分量
牛乳	牛乳	206
パン	セサミバーンズ	50
和風きのこスパゲティ	スパゲティ	40
	鶏むね肉	15
	ベーコン	10
	玉葱	35
	人参	20
	マッシュルーム（レトルト）	15
	しめじ	7
	えのき茸	15
	生しいたけ（水煮）	3.5
	にんにく	0.3
	パセリ	0.2
	白ワイン	1
	醤油	4
	和風だし	0.5
	食塩	0.6
	白こしょう	0.04
	バター	1
	なたね油	0.5
揚物	カニクリームコロッケ	50
	なたね油（揚げ物用）	5
	中濃ソース	2.5
コールスローサラダ	キャベツ	45
	ホールコーン（缶詰）	8
	きゅうり	10
	コールスロードレッシング（No. 169）	6.5

11月6日（木）

献立	食品	分量
牛乳	牛乳	206
さつま芋ごはん	精白米	85
	水	94
	さつま芋	40
	刻み油揚げ	5
	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
大根の味噌汁	豚肩肉	30
	長葱	15
	キャベツ	20
	大根	30
	小松菜	20
	かつおだし	2
	白味噌	5.5
	赤味噌	5.5
	水	140
揚物	タラコンソメ立田	60
	なたね油（揚げ物用）	6
茎わかめとツナのサラダ	茎わかめ	7
	ツナ（レトルト）	15
	きゅうり	10
	緑豆もやし	25
	人参	5
	和風たまねぎドレッシング（No. 179）	6.5

11月7日（金）

献立	食品	分量
牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
※つみっこ	鶏もも肉	30
	すいとん	40
	大根	15
	人参	15
	長葱	10
	しめじ	10
	小松菜	15
	かつおだし	2
	酒	1.2
	醤油	5
	食塩	0.2
	水	140
焼物	コーンと大豆のメンチカツ	60
	中濃ソース	3
のらぼう菜の和え物	緑豆もやし	25
	キャベツ	20
	のらぼう菜	15
	人参	5
	かんきつドレッシング（No. 183）	6.5

※彩の国ふるさと学校給食月間献立

11月10日（月）

献立	食品	分量
牛乳	牛乳	206
パン	はちみつパン	70
さつまいもシチュー	鶏もも肉	25
	玉葱	30
	人参	15
	さつま芋	45
	ブロッコリー	10
	牛乳	40
	ポタージュベース	10
	脱脂粉乳	3
	ベシャメルソース	10
	白こしょう	0.03
	水	65
揚物	ハムカツ	50
	なたね油（揚げ物用）	5
	中濃ソース	2.5
イタリアンサラダ	キャベツ	30
	きゅうり	15
	人参	5
	玉葱	10
	イタリアンドレッシング（No. 180）	6

※栄中リクエスト献立

11月11日（火）

献立	食品	分量
牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
春雨スープ	春雨	5
	肉団子	35
	長葱	20
	人参	20
	生しいたけ（水煮）	6
	青梗菜	20
	中華用スープストック	1.2
	食塩	0.4
	黒こしょう	0.04
	醤油	4
	ごま油	0.3
	なたね油	0.5
	水	150
焼物	ねぎ焼き	60
回鍋肉	豚肩肉	40
	キャベツ	30
	人参	5
	竹の子	8
	ピーマン	5
	回鍋肉の素	6
	なたね油	0.5

11月12日（水）

献立	食品	分量
牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
すきやき煮	豚肩ロース肉	45
	白滝	30
	白菜	50
	焼き豆腐	40
	長葱	25
	えのき茸	10
	小松菜	10
	醤油	12
	三温糖	3.5
	和風だし	1.2
	酒	0.3
	みりん	2
	水	65
蒸物	五目厚焼き卵	62.5
大根のサラダ	大根	40
	人参	10
	きゅうり	10
	白炒りごま	0.6
	和風合わせドレッシング（No. 168）	6.5

11月13日（木）

献立	食品	分量
牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
スンドゥブ	絹ごし豆腐	30
	木綿豆腐	50
	豚肩肉	35
	白菜	25
	白菜キムチ	25
	長葱	25
	白滝	20
	あさり（冷凍）	10
	チゲ鍋の素	3
	豆板醤	0.2
	みりん	2.5
	食塩	0.1
	醤油	4
	ごま油	0.5
	なたね油	0.8
	和風だし	0.6
	水	30
蒸物	もち米付肉団子（2個）	60
華風和え	大根	30
	キャベツ	20
	人参	5
	きゅうり	15
	中華ごまドレッシング（No. 173）	7

11月14日（金）

県民の日

令和7年度　　11月分中学校予定献立表（詳細）

11月17日（月）

料理	食品	量
牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
飛鳥汁	鶏もも肉	20
	人参	10
	大根	15
	ごぼう	10
	小松菜	15
	長葱	10
	しめじ	10
	木綿豆腐	25
	かつおだし	2
	牛乳	20
	白味噌	11
	水	120
蒸物	鰯のみぞれ煮	60
じゃがいもの金平	じゃが芋	40
	豚もも肉	20
	人参	15
	みりん	0.8
	醤油	4
	三温糖	1.2
	白炒りごま	0.6
	なたね油	0.7
	ごま油	0.3

11月18日（火）

料理	食品	量
牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
八宝菜	豚もも肉	30
	いか	25
	むきえび	15
	うずら卵	30
	青梗菜	15
	竹の子	25
	人参	25
	白菜	45
	生しいたけ（水煮）	5
	生姜	0.5
	オイスターソース	2
	がらスープ（ポーク＆チキン）	2
	食塩	0.6
	醤油	1.2
	黒こしょう	0.04
	酒	1
	でん粉	4
	ごま油	0.5
	なたね油	1
	水	35
揚物	蓮根のはさみ揚げ	40
	なたね油（揚げ物用）	4
もやしのナムル	緑豆もやし	25
	大豆もやし	20
	きゅうり	10
	人参	5
	ナムルドレッシング	6
	（No. 181）	

11月19日（水）

料理	食品	量
牛乳	牛乳	206
パン	ライスボール	60
※彩の国ミネストローネ	レバー入りウインナー	30
	マカロニ	6
	白いんげん豆	10
	キャベツ	15
	ブロッコリー	20
	玉葱	25
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	ホールトマト	20
	トマトピューレー	3.5
	スープストック	1.5
	なたね油	0.5
	食塩	0.5
	黒こしょう	0.05
	水	150
鶏肉のレモンソテー	鶏もも肉（切身）	70
	酒	0.5
	食塩	0.5
	黒こしょう	0.02
	レモン果汁	2
	水	2
ツナとひじきのマヨサラダ	ツナ（レトルト）	12
	キャベツ	25
	きゅうり	15
	ひじき	1
	人参	5
	食塩	0.2
	黒こしょう	0.03
	マヨネーズ	8
	（No. 186）	

※彩の国ふるさと学校給食月間献立

11月20日（木）

料理	食品	量
牛乳	牛乳	206
※かて飯	精白米	85
	水	94
	ごぼう	15
	人参	15
	干し椎茸	0.5
	かんぴょう	3
	さやいんげん	7
	なたね油	0.4
	三温糖	2.4
	酒	1
	和風だし	0.3
	醤油	5.8
	水	7.5
※三郷の御御御付け	冷凍豆腐	20
	油揚げ	10
	大根	25
	人参	15
	長葱	25
	小松菜	15
	こんにゃく	15
	かつおだし	2
	白味噌	5.8
	赤味噌	5.8
	水	150
揚物	※ゼリーフライ	70
	なたね油（揚げ物用）	7
	ウスターソース	3
ささみ入り和風サラダ	鶏ささみ肉（オイル漬）	20
	キャベツ	25
	きゅうり	15
	玉葱	5
	野菜いっぱい和風ドレッシング	6.5
	（No. 171）	

※彩の国ふるさと学校給食月間献立

11月21日（金）

料理	食品	量
牛乳	牛乳	206
麺	中華麺	100
しょうゆラーメン	豚肩肉	40
	緑豆もやし	35
	なると	12
	長葱	15
	人参	10
	小松菜	15
	メンマ	7
	きくらげ	0.8
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	オイスターソース	0.5
	中華用スープストック	0.3
	醤油	10
	白こしょう	0.03
	とりがら	6
	水	150
蒸物	肉まん	50
中華サラダ	大根	20
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	えだまめ	5
	赤ピーマン	5
	ねぎごまドレッシング	6.5
	（No. 184）	
デザート	プチ洋梨ゼリー	21

11月24日（月）

勤労感謝の日振替休日

11月25日（火）

料理	食品	量
牛乳	牛乳	206
麦ご飯	精白米	90
	米粒麦	9
	水	109
エビと青梗菜のスープ	鶏もも肉	30
	青梗菜	25
	緑豆もやし	20
	むきえび	18
	生しいたけ（水煮）	5
	春雨	4
	醤油	3.5
	にんにく	0.5
	黒こしょう	0.02
	食塩	0.1
	なたね油	0.7
	スープストック	1.2
	水	120
蒸物	目玉焼き	40
※ガパオライス	豚肩肉	40
	大豆ミート	5
	玉葱	25
	赤ピーマン	8
	小松菜	10
	バジル	0.05
	なたね油	0.5
	にんにく	0.6
	ナンプラー	1
	オイスターソース	2.5
	豆板醤	0.05
	醤油	1
	酒	1
	砂糖	0.25
デザート	お米のムース	35

※タイ料理

11月26日（水）

料理	食品	量
牛乳	牛乳	206
麦ご飯	精白米	90
	米粒麦	9
	水	109
※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. 112）	10
	カレールー（No. 113）	8
	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
焼物	チキンナゲット（2個）	36
海草とこんにゃくのサラダ	海藻ミックス	0.5
	こんにゃく	15
	キャベツ	25
	きゅうり	15
	赤ピーマン	5
	青じそドレッシング	6
	（No. 160）	

※彩の国ふるさと学校給食月間献立

11月27日（木）

料理	食品	量
牛乳	牛乳	206
ご飯	精白米	95
	水	105
蓮花湯	鶏卵	25
	なると	15
	長葱	15
	えのき茸	7
	きくらげ	1
	生姜	0.5
	うらごしコーン	35
	中華用スープストック	1.2
	食塩	0.3
	白こしょう	0.03
	でん粉	1.5
	ごま油	0.5
	水	160
白身魚のチリソースがけ	白身魚の天ぷら	60
	にんにく	0.3
	長葱	1
	豆板醤	0.04
	醤油	2
	砂糖	2.4
	酒	0.6
	トマトケチャップ	4
	なたね油	0.2
厚揚げのオイスターソース炒め	絹厚揚げ	30
	豚肩肉	20
	竹の子	20
	人参	10
	青梗菜	25
	生姜	0.5
	なたね油	1
	酒	1.5
	オイスターソース	2.5
	醤油	1.5
	三温糖	1
	でん粉	0.8
	水	5

11月28日（金）

料理	食品	量
牛乳	牛乳	206
パン	ソフトフランスパン	60
洋風リゾット	いか	10
	むきえび	20
	たら	30
	あさり（水煮）	15
	玉葱	25
	人参	15
	マッシュルーム（レトルト）	10
	にんにく	0.5
	なたね油	0.5
	精白米	10
	ホールトマト	15
	コンソメ	1
	食塩	0.7
	黒こしょう	0.05
	パセリ	0.1
	水	130
揚物	鶏の唐揚（2個）	66
	なたね油（揚げ物用）	6.6
ポテトリヨネーズ	じゃが芋	30
	玉葱	20
	とうもろこし	10
	枝豆	10
	赤ピーマン	5
	レバー入りウインナー	12
	なたね油	0.5
	黒こしょう	0.02
	食塩	0.3
	粉チーズ	0.3
パック	りんごジャム	15