



# 令和6年度 11月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い | 含<br>ま<br>れ<br>る<br>ア<br>レ<br>ル<br>ギ<br>ー | ざ<br>い<br>り<br>ょ<br>う |               |                |                                |                   | エネルギー kcal  |               |
|-------------|-------------|----------------------------|---|-----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------------|-------------|---------------|
|             |             |                            |   | 血や肉のもとになる             |               | 体の調子をととのえる     |                                | 熱や力のもとになる         |             | たんぱく質 g       |
|             |             |                            |   | 肉・魚・卵・豆<br>豆製品        | 牛乳・小魚<br>海藻   | 色のこい野菜         | 色のうすい野菜<br>くだもの・きのこ            | こく類・いも類<br>さとう    | 脂質          |               |
| 1           | 金           | 麦ごはん                       |   |                       |               |                |                                | 米 麦               | 721<br>26.4 |               |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |                       | 牛乳            |                |                                |                   |             |               |
|             |             | 白菜と肉団子のスープ                 | 小麦、大豆、鶏肉                                  |                       | ノンフライつくね      |                | にんじん                           | はくさい たまねぎ<br>しいたけ |             |               |
|             |             | 鶏肉とレバーの<br>ケチャップ炒め         | 小麦、大豆、鶏肉                                  |                       | レバー竜田揚げ<br>鶏肉 |                | ピーマン                           | たまねぎ              |             | でん粉 さとう 油     |
|             |             | レモンゼリー                     |   |                       |               |                |                                |                   |             | レモンゼリー        |
| 5           | 火           | 麦ごはん                       |   |                       |               |                |                                | 米 麦               | 717<br>29.0 |               |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |                       | 牛乳            |                |                                |                   |             |               |
|             |             | 筑前煮                        | 小麦、大豆、鶏肉                                  | 鶏肉                    |               | にんじん いんげん      | れんこん ごぼう<br>たけのこ こんにゃく<br>しいたけ | じゃがいも<br>さとう      |             | 油             |
|             |             | 焼きししゃも                     | 魚   |                       | 子持ちししゃも       |                |                                |                   |             |               |
|             |             | ほうれん草と<br>ウインナーのソテー        | 小麦、大豆、豚肉                                  | ウインナー                 |               | ほうれん草<br>にんじん  | たまねぎ とうもろこし                    |                   |             | 油             |
| 6           | 水           | 麦ごはん                       |   |                       |               |                |                                | 米 麦               | 774<br>27.8 |               |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |                       | 牛乳            |                |                                |                   |             |               |
|             |             | けんちん汁                      | 小麦、大豆、魚だし                                 | 豆腐                    |               | にんじん こねぎ       | ごぼう だいこん<br>こんにゃく              |                   |             |               |
|             |             | 鶏のから揚げ                     | 小麦、大豆、鶏肉                                  | 鶏肉                    |               |                | しょうが                           | でん粉               |             | 油             |
|             |             | マカロニサラダ                    | 小麦、大豆                                     |                       |               | にんじん           | きゅうり とうもろこし                    | マカロニ<br>さとう       |             |               |
| 一食マヨネーズ     | 大豆          |                            |   |                       |               |                | 卵不使用<br>マヨネーズ                  |                   |             |               |
| 7           | 木           | 小コッパン                      | 小麦、乳、大豆                                   |                       |               |                |                                | コッパン              | 818<br>32.1 |               |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |                       | 牛乳            |                |                                |                   |             |               |
|             |             | カレーうどん                     | 小麦、大豆、豚肉<br>魚、魚だし                         | ちくわ 豚肉                |               | にんじん こねぎ       | たまねぎ                           | うどん               |             |               |
|             |             | カラフルサラダ                    | 小麦、大豆                                     |                       |               | 赤ピーマン          | きゅうり とうもろこし<br>えだまめ レモン        | さとう               |             | 油             |
|             |             | ヨーグルト                      | 乳、ゼラチン                                    |                       | ヨーグルト         |                |                                |                   |             |               |
| 8           | 金           | 麦ごはん                       |   |                       |               |                |                                | 米 麦               | 833<br>34.6 |               |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |                       | 牛乳            |                |                                |                   |             |               |
|             |             | 厚揚げの中華煮                    | 小麦、ごま、大豆<br>鶏肉                            | 厚揚げ 鶏肉                |               | チンゲンサイ<br>にんじん | たまねぎ たけのこ<br>しょうが              | さとう でん粉           |             | ごま油           |
|             |             | 彩り野菜の卵焼き                   | 小麦、卵、大豆、豚肉<br>ゼラチン、魚だし                    | 彩り野菜の卵焼き              |               |                |                                |                   |             |               |
|             |             | かみかみきんぴら                   | 小麦、いか、ごま<br>大豆                            | さきいか                  |               | にんじん いんげん      | れんこん ごぼう                       | さとう               |             | ごま 油          |
| 11          | 月           | ごはん                        |   |                       |               |                |                                | 米                 | 795<br>31.5 |               |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |                       | 牛乳            |                |                                |                   |             |               |
|             |             | 肉じゃが                       | 小麦、大豆、豚肉                                  | 豚肉                    |               | にんじん きぬさや      | たまねぎ こんにゃく                     | じゃがいも<br>さとう      |             |               |
|             |             | チキンカツ                      | 小麦、大豆、鶏肉                                  | チキンカツ                 |               |                |                                |                   |             | 油             |
|             |             | 大根サラダ                      | 大豆  |                       |               | にんじん           | だいこん きゅうり                      | さとう               |             | 油             |
| 12          | 火           | 麦ごはん                       |   |                       |               |                |                                | 米 麦               | 790<br>36.9 |               |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |                       | 牛乳            |                |                                |                   |             |               |
|             |             | 高野豆腐の卵とじ                   | 小麦、卵、大豆、鶏肉<br>魚、魚だし                       | 凍り豆腐 卵<br>はんぺん 鶏肉     |               | にんじん キヌサヤ      | たまねぎ しいたけ                      | さとう               |             |               |
|             |             | れんこん入り平つくね                 | 小麦、大豆、鶏肉<br>魚だし                           | れんこん入り<br>平つくね        |               |                |                                |                   |             |               |
|             |             | アーモンドあえ                    | 小麦、大豆、ナッツ<br>アーモンド                        |                       |               | ブロッコリー<br>にんじん | キャベツ                           | さとう               |             | アーモンド         |
| 13          | 水           | 麦ごはん                       |   |                       |               |                |                                | 米 麦               | 742<br>31.6 |               |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |                       | 牛乳            |                |                                |                   |             |               |
|             |             | チンゲン菜のスープ                  | 小麦、大豆、鶏肉                                  | 鶏肉                    |               | チンゲンサイ         | とうもろこし<br>えのきだけ たまねぎ           | じゃがいも<br>さとう でん粉  |             |               |
|             |             | 豚肉のしょうが炒め                  | 小麦、大豆、豚肉                                  | 豚肉                    |               | にんじん           | キャベツ たまねぎ<br>しょうが              | さとう               |             | 油             |
| 14          | 木           | レーズンパン                     | 小麦、乳、大豆                                   |                       |               |                |                                | レーズンパン            | 834<br>30.2 |               |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |                       | 牛乳            |                |                                |                   |             |               |
|             |             | ウインナーと<br>大豆のトマト煮          | 小麦、大豆、鶏肉<br>豚肉、りんご                        | ウインナー 大豆              |               | にんじん トマト       | たまねぎ にんにく                      | じゃがいも<br>さとう      |             | 油             |
|             |             | 愛のコロッケ                     | 小麦、牛肉、大豆<br>りんご                           |                       |               |                |                                | 愛のコロッケ            |             | 油             |
|             |             | 野菜ソテー                      | 小麦、大豆、豚肉                                  | 豚肉                    |               |                | キャベツ もやし                       |                   |             | 油             |
| 15          | 金           | はっちゃん飯                     |   |                       |               |                |                                | 米 さつまいも           | 756<br>30.2 |               |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |                       | 牛乳            |                |                                |                   |             |               |
|             |             | 白菜汁                        | 小麦、大豆、魚<br>魚だし                            | 油揚げ<br>お野菜つみれ         |               | にんじん           | はくさい たまねぎ<br>しいたけ              |                   |             |               |
|             |             | 鶏のマスタード焼き                  | 小麦、大豆、鶏肉<br>豚肉                            | 鶏肉                    |               | パセリ            |                                |                   |             | 卵不使用<br>マヨネーズ |
|             |             | ごぼうサラダ                     | 小麦、ごま、大豆                                  |                       |               |                | えだまめ ごぼう<br>とうもろこし             | さとう               |             | ごま 油          |



# 令和6年度 11月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い | 含<br>ま<br>れ<br>る<br>ア<br>レ<br>ル<br>ギ<br>ー | ざ<br>い<br>り<br>ょ<br>う                     |                  |   |   |  | たん<br>ぱ<br>く<br>質<br>g | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>kcal |
|-------------|-------------|----------------------------|---|---|------------------|---|---|--|------------------------|-------------------------------|
|             |             |                            |   | 血<br>や<br>肉<br>の<br>も<br>と<br>に<br>な<br>る |                  | 体<br>の<br>調<br>子<br>を<br>と<br>の<br>え<br>る |   | 熱<br>や<br>力<br>の<br>も<br>と<br>に<br>な<br>る      |                        |                               |
|             |             |                            |   | 肉・魚・卵・豆<br>豆製品                            | 牛乳・小魚<br>海藻      | 色<br>の<br>こ<br>い<br>野<br>菜                | 色<br>の<br>う<br>す<br>い<br>野<br>菜<br>く<br>だ<br>も<br>の<br>・<br>き<br>の<br>こ | こ<br>く<br>類<br>・<br>い<br>も<br>類<br>さ<br>と<br>う |                        |                               |
| 18          | 月           | ごはん                        |   |   |                  |   |   | 米  |                        | 747<br>38.7                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳               |   |   |  |                        |                               |
|             |             | 豚汁                         | 大豆、豚肉、魚だし                                 | 豚肉 厚揚げ<br>みそ                              |                  | にんじん こねぎ                                  | だいこん こんにゃく<br>ごぼう   | さといも   |                        |                               |
|             |             | さばの照り焼き                    | 小麦、さば、大豆、魚                                | さば  |                  |   |   | さとう でん粉  | 油                      |                               |
|             |             | 小松菜の炒め物                    | 小麦、大豆                                     |   |                  | こまつな にんじん                                 | しめじ   |  | 油                      |                               |
| 19          | 火           | 麦ごはん                       |   |   |                  |   |   | 米 麦  |                        | 821<br>28.5                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳               |   |   |  |                        |                               |
|             |             | みそ汁                        | 大豆、魚だし                                    | 油揚げ みそ                                    | わかめ              | こねぎ                                       | たまねぎ  | さつまいも  |                        |                               |
|             |             | チキン南蛮                      | 小麦、大豆、鶏肉                                  | 鶏肉  |                  |   |   | でん粉 さとう  | 油                      |                               |
|             |             | 一食タルタルソース                  | 大豆  |   |                  |   |   |  | 卵不使用<br>タルタルソース        |                               |
| ほうれん草のごまあえ  | 小麦、ごま、大豆    |                            |   | ほうれん草<br>にんじん                             | はくさい             | さとう                                       | ごま  |  |                        |                               |
| 20          | 水           | 麦ごはん                       |   |   |                  |   |   | 米 麦  |                        | 719<br>30.5                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳               |   |   |  |                        |                               |
|             |             | かきたま汁                      | 小麦、卵、大豆<br>魚だし                            | 卵 豆腐                                      |                  | にんじん<br>ほうれん草                             | たまねぎ しいたけ   | でん粉  |                        |                               |
|             |             | いわし生姜煮                     | 小麦、大豆、魚                                   | いわし生姜煮                                    |                  |   |   |  |                        |                               |
|             |             | ひじきの甘辛煮                    | 小麦、大豆、鶏肉                                  | 鶏肉 油揚げ                                    | ひじき              | にんじん                                      |   | さとう  | 油                      |                               |
| 21          | 木           | 米粉パン                       | 小麦、乳、大豆                                   |   |                  |   |   | 米粉パン   |                        | 852<br>36.5                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳               |   |   |  |                        |                               |
|             |             | 秋味シチュー                     | 小麦、乳、牛肉<br>大豆、鶏肉                          | 鶏肉  | スキムミルク<br>牛乳 チーズ | にんじん<br>ブロッコリー                            | たまねぎ しめじ  | さつまいも 米粉                                       | バター                    |                               |
|             |             | 豆と野菜のソテー                   | 小麦、大豆、豚肉                                  | ベーコン 大豆                                   |                  |   | えだまめ キャベツ   |  | 油                      |                               |
|             |             | みかん                        |   |   |                  |   | みかん   |  |                        |                               |
| 22          | 金           | 赤米ごはん                      |   |   |                  |   |   | 米 赤米   |                        | 760<br>31.6                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳               |   |   |  |                        |                               |
|             |             | 豚肉と大根のべっこう煮                | 小麦、大豆、豚肉                                  | 豚肉 厚揚げ                                    |                  | にんじん                                      | だいこん  | さとう  | 油                      |                               |
|             |             | きびなごごまフライ                  | 小麦、ごま、大豆、魚                                |   | きびなご<br>ごまフライ    |   |   |  | 油                      |                               |
|             |             | ひよっつるの酢の物                  | 小麦、大豆                                     |   | ひよっつる            |   | きゅうり  | さとう  |                        |                               |
| 25          | 月           | ごはん                        |   |   |                  |   |   | 米  |                        | 746<br>37.4                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳               |   |   |  |                        |                               |
|             |             | じゃがいものそぼろ煮                 | 小麦、大豆、豚肉                                  | 豚肉 厚揚げ                                    |                  | にんじん                                      | たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース しょうが  | じゃがいも<br>でん粉 さとう                               |                        |                               |
|             |             | 魚の香味焼き                     | 小麦、ごま、大豆、魚                                | あじ  |                  |   | しょうが  |  | ごま油                    |                               |
|             |             | 野菜のもみ漬け                    | 小麦、大豆                                     |   |                  | にんじん                                      | キャベツ きゅうり   | さとう  |                        |                               |
| 26          | 火           | 麦ごはん                       |   |   |                  |   |   | 米 麦  |                        | 763<br>24.4                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳               |   |   |  |                        |                               |
|             |             | 根菜カレー ルウ                   | 小麦、大豆、豚肉<br>りんご                           | 豚肉  |                  | にんじん                                      | たまねぎ だいこん<br>れんこん ごぼう りんご   | じゃがいも  | 油                      |                               |
|             |             | ごまドレッシングサラダ                | 小麦、ごま、大豆                                  |   |                  |   | きゅうり キャベツ<br>とうもろこし   | さとう  | 油 ごま                   |                               |
|             |             | みかん                        |   |   |                  |   | みかん   |  |                        |                               |
| 27          | 水           | 麦ごはん                       |   |   |                  |   |   | 米 麦  |                        | 798<br>31.0                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳               |   |   |  |                        |                               |
|             |             | だんご汁                       | 小麦、大豆、鶏肉<br>魚だし                           | 鶏肉 油揚げ                                    |                  | にんじん                                      | だいこん ごぼう<br>深ねぎ しいたけ  | ひとくちいもち<br>さといも                                |                        |                               |
|             |             | ちくわの磯辺揚げ                   | 小麦、大豆、魚                                   | 竹輪  | あおのり             |   |   | 小麦粉  | 油                      |                               |
|             |             | 茎わかめのきんぴら                  | 小麦、大豆、豚肉、魚                                | 豚肉<br>揚げかまぼこ                              | 茎わかめ             | にんじん いんげん                                 |   | さとう  | 油                      |                               |
| 28          | 木           | コッペパン                      | 小麦、乳、大豆                                   |   |                  |   |   | コッペパン  |                        | 770<br>34.0                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳               |   |   |  |                        |                               |
|             |             | ポテトスープ                     | 小麦、大豆、鶏肉                                  | 鶏肉  |                  | にんじん パセリ                                  | たまねぎ セロリ  | じゃがいも  | 油                      |                               |
|             |             | ハンバーグの<br>ケチャップソースかけ       | 小麦、大豆、鶏肉<br>豚肉、りんご                        | 国産ミート<br>ハンバーグ                            |                  |   |   | さとう でん粉  |                        |                               |
|             |             | ブロッコリーのサラダ                 | 小麦、大豆                                     |   |                  | ブロッコリー<br>赤ピーマン                           | キャベツ  | さとう  | 油                      |                               |
| 29          | 金           | 麦ごはん                       |   |   |                  |   |   | 米 麦  |                        | 740<br>21.8                   |
|             |             | 牛乳                         | 乳   |   | 牛乳               |   |   |  |                        |                               |
|             |             | ワンタンスープ                    | 小麦、牛肉、ごま<br>大豆、鶏肉、豚肉<br>ゼラチン              | 鶏肉  |                  | ほうれん草<br>にんじん                             | たまねぎ 深ねぎ<br>きくらげ にんにく   | ワンタン   | ごま油                    |                               |
|             |             | 春巻き                        | 小麦、大豆、豚肉                                  |   |                  |   |   | 春巻き  | 油                      |                               |
|             |             | にらともやしの炒め物                 | 小麦、ごま、大豆<br>豚肉                            | 豚肉  |                  | にら  | もやし   |  | ごま油                    |                               |