

令和7年 11月

中学校給食献立予定表

直方市学校給食会

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ	
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4 (火)	鶏肉のマヨパン焼き 野菜のレモンマリネ 野菜コンソメスープ キャロット食パン(2枚入)	パン	★	鶏肉 ロースハム	牛乳	人参	おろしにんにく 生姜 胡瓜 コーンカ ナレ ポッカレモン キャベツ 玉葱	パン粉 砂糖 キャ ロットパン	エッグケアマヨネ ーズ 油 オリーブ油	734 28.5 37.6	【旬の食べ物】    にんじん ごぼう 白菜    れんこん さつまいも きのこ類    ブロッコリー 鮭 さば   みかん りんご 旬の食材は 左の欄に 太い文字で 記載しています。	
5 (水)	キムチ鍋 米粉入り春巻き みかん	麦ご飯	★	豚肉スライス 焼 豆腐	牛乳	人参	おろしにんにく 生姜 玉葱 白菜も やし えのき キム チ みかん	春巻 米 丸麦	ごま油 揚げ油	825 23.5 27.6		
6 (木)	コーンシチュー きのこバター醤油パスタ 県産小麦コッパン(小)	パン	★	鶏もも小肉 ベー コン	牛乳	人参	玉葱 コーンカ ナレ コーンクリーム し めじ おろしにんに く	じゃがいも スパゲ ティー パン	油 バター有塩	700 27.4 26.5		
7 (金)	あじの蒲焼き 鉄腕ひじき 根菜の味噌汁	麦ご飯	★	あじ 角天 冷凍 大豆 味噌汁	芽ひじき 牛乳	人参	生姜 れんこん 大 根 ごぼう 板こんに ゃく	でん粉 砂糖 さつ まいも 米 丸麦	揚げ油 油	781 28.2 21.6		
10 (月)	鶏肉の山賊焼 小松菜とちくわの煮物 お麴の味噌汁	麦ご飯	★	鶏肉 ちくわ 油揚 げ 味噌汁	わかめ 牛乳	人参	生姜 しめじ	砂糖 おつゆ 米 丸麦	油	711 28.4 20.2		
11 (火)	サーモンフライ キャベツソテー(バーガー用) ミネストローネ 一食ノンエッグタルタルソース 柏型パン	パン	★	サーモンフライ ひ よこ豆 ベーコン	牛乳	人参	トマト角切 缶	キャベツ 玉葱 お ろしにんにく	じゃがいも ラビオリ 砂糖 パン	揚げ油 油 オリ ブ油 タルタルソ ース		702 27.0 27.1
12日～14日は期末考査のため給食はありません												
17 (月)	豚肉の生姜炒め ジャンボにんじん入りシュウマイ 豆腐とわかめの味噌汁	麦ご飯	★	豚肉スライス 人 参 シュウマイ 豆 腐 味噌汁 味噌 汁	わかめ 牛乳	人参	玉葱 キャベツ 生 姜 えのき	砂糖 米 丸麦	油	729 30.1 20.3		みなさんは、「一汁三菜」という言 葉を聞いたことがありますか？ 一汁三菜は和食の基本といわ れ、下の絵のような、日本人の主 食である「ご飯」、「汁物」、3つの 「菜(おかず)」を組み合わせた献 立の事です。体に必要な栄養素 をバランスよく摂ることができます。
18 (火)	牛肉のウエスタン風 ゴボウサラダ メープル風シロップ&マーガリン 食パン(2枚入)	パン	★	牛肉 ロースハム	牛乳	人参	生姜 グリンピース ごぼう コーンカ ナレ 枝豆むき身 ポッカレモン	じゃがいも 砂糖 メープル パン	揚げ油 エッグケ ア マヨネーズ すり ごま(白)	829 25.9 42.4		
19 (水)	鶏飯の具 いわし甘露煮 角天とほうれん草の和え物	ご飯	★	とりさき身 鶏糸卵 いわし甘露煮 角 天	牛乳	人参	葱 ほうれん 草	生姜 椎茸 もやし	砂糖 さつまいも 米	749 31.8 18.5		
20 (木)	牛肉コロッケ イタリアンサラダ マカロニスープ ミルク(コーヒ) 黒糖パン(クレセントロール)	パン	★	ベーコン ウイン ナー	牛乳	人参	ブロッコリー	コーンカ ナレ 玉葱 しめ じ キャベツ	牛肉コロッケ シ ェル マカロニ こ うパン ミルク	揚げ油 ドレッシ ング	735 23.1 29.2	21日(金)の給食では、出汁や味 噌を使用した、うま味たっぷりの和 食を提供します。  おいしいのヒミツ
21 (金)	さばの味噌煮 白菜とおかかのおひたし むらも汁	麦ご飯	★	さば 味噌煮 赤 味噌 かつお節 鶏もも小肉 卵 豆腐	牛乳	人参	ほうれん草	生姜 白菜	砂糖 でん粉 米 丸麦	801 30.9 29.6		
25 (火)	ビーフシチュー 手作りプレーンオムレツ ミルクねじりパン	パン	★	牛肉 オムレツ	牛乳	人参	おろしにんにく 玉 葱	中力粉 じゃがい も 砂糖 ミルクパ ン	油	827 32.4 37.3		
26 (水)	赤魚のバター醤油焼き 野菜のごまマヨ和え 豚汁	麦ご飯	★	赤魚 ちくわ 豚肉 スライス 油揚げ 味噌汁	牛乳	人参	ごま油	れんこん ごぼう 大根 白煮 板こんに ゃく えのき	中力粉 米 丸麦	バター有塩 油 す りごま(白) エッ グ ケアマヨネーズ	747 32.0 23.8	 おいしいのヒミツ
27 (木)	モチモチキン ロミロミサラダ ロングライススープ チーズパン	パン	★	鶏肉 シーチキン	牛乳	人参	ブロッコリー	生姜 おろしにんに く 枝豆 枝豆身 コーンカ ナレ ポッカレモン キャベツ 玉葱 椎 茸	上新粉 でん粉 緑豆春雨 チーズ パン	揚げ油 オリーブ 油	719 36.6 33.7	
28 (金)	ポークカレー ほうれん草とベーコンのソテー りんご	麦ご飯	★	豚肉スライス ベ ーコン	牛乳	人参	ほうれん草	玉葱 えのき りん ご	じゃがいも 砂糖 米 丸麦	油	823 26.9 25.1	
○ 今月の郷土料理 ○ 11月19日は「鹿児島県」のメニューを提供します。										学校給食の栄養基準	830 41.5 28.3	 おいしいのヒミツ

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。