

令和7年度 11月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー [*] たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
4(火)	牛肉カレーうどん 五目厚焼き玉子 りんご&こんにゃくゼリー 低温殺菌牛乳	牛肉,油揚げ, なると,五目 厚焼き玉子	牛乳	小松菜	生姜,玉葱,し めじ,長ねぎ, りんご	麵,砂糖,澱 粉,スイーツ こんにゃく	菜種油	765kcal 32.2g
5(水)	若布ご飯 けんちん汁 ほっけの塩焼き 大学芋 2個 低温殺菌牛乳	鶏肉,豆腐, ホッケ	若布,牛乳	人参	大根,牛蒡,え のき茸,長ね ぎ	精白米,さつ ま芋,砂糖,水 あめ	菜種油,ごま	766kcal 31.7g
6(木)	柏型パン どろーりクリームチャウダー 海老カツ プロッコリーと牛蒡のクリーミーソイソース和え 低温殺菌コヒーミルク	インナー, 海老カツ	牛乳,生ク リーム,コー ヒーミルク	人参,ほうれ ん草,プロッ コリー	セロリ,玉葱, マッシュルー ム,牛蒡,キヤ ペツ	パン,じゃが 芋,マカロニ, 小麦粉	菜種油,バ ター,ドレッシ ング	879kcal 32.5g
7(金)	もち麦ご飯 生揚げの味噌汁 和風チーズハンバーグ かむかむ海藻サラダ・和風ドレッシング かみかみ黒豆 低温殺菌牛乳	生揚,味噌,ハ ンバーグ,イ カ,黒豆	海藻ミックス, ちりめんじや こ,牛乳	人参,ほうれ ん草	玉葱,白菜,舞 茸,長ねぎ,切 干し大根, キャベツ	精白米,もち 麦	菜種油,ド レッシング	777kcal 31.9g
10(月)	ご飯 胡麻みそワンタンスープ イカの塩唐揚げ カラフルこんにゃくサラダ・ 玉葱ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉,豆腐,味 噌,イカ	牛乳	青梗菜	にんにく,生 姜,大根,えの き茸,キャベ ツ,こんにゃく	精白米,ワン タン,澱粉	菜種油,ごま, ごま油,ドレッ シング	733kcal 32.9g
11(火)	キャロットライス ポークストロガノフ カラフル野菜のキッシュ フライドポテト 低温殺菌牛乳	豚肉,ベーコ ン,鶏卵	生クリーム, 牛乳,チーズ	人参ミックス ジュース,トマ トケチャップ, トマト,赤ピーマ ン,ピーマン,パセリ	にんにく,セロ リ,玉葱,マッシュルーム	精白米,砂糖, 小麦粉,じゃ が芋	菜種油,オ リーブ油	846kcal 27.4g
12(水)	さつま芋ご飯 星の歎と小松菜ボールの味噌汁 鶏肉の唐揚げ りんご 低温殺菌牛乳	小松菜ボーラ ル天,味噌,鶏 肉	牛乳	人参	大根,えのき 茸,長ねぎ,生 姜,りんご	精白米,もち 米,さつま芋, 麩,澱粉	ごま,菜種油	784kcal 30.2g
13(木)	ピタパン シャクシュー風(トマトと卵のスープ煮込み) シークカバブ(スパイシーつくね) ミックスフルーツヨーグルト 低温殺菌牛乳	鶏肉,大豆,炒 り卵,豚肉	チーズ,ヨー グルト,牛乳	トマトケ チャップ,トマ ト,ピーマン, 赤ピーマン	にんにく,セロ リ,玉葱,レモ ン,もも,りん ご,みかん	パン,パン粉, 湘南ゴールド セリー	オリーブ油, バター	683kcal 37.6g
14(金)	天神米里芋カレー ホキバジルフライ ほうれん草サラダ・サウザンドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉,ホキ	牛乳	人参,トマト, ほうれん草	にんにく,セロ リ,玉葱,りん ご,ホール コーン,キヤ ペツ	精白米,里芋, 小麦粉,パン 粉	菜種油,ド レッシング	834kcal 33.3g

令和7年度 11月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー [*] たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
17(月)	ツナピラフ リボンマカロニスープ 手作りアメリカンドッグ・トマトケチャップ キャベツと豆苗のサラダ・ コーンクリーミードレッシング 低温殺菌牛乳	ツナ,鶏肉,フランクフルト	牛乳	人参,ピーマン,小松菜,トマトケチャップ,豆苗	にんにく,セロリ,玉葱,ホーローコーン, キャベツ	精白米,マカロニ,ホットケーキミックス粉	菜種油,ドレッシング	774kcal 27.0g
18(火)	ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 国立ほうれん草マーラーカオ(中華蒸しパン) 低温殺菌牛乳	豚肉,蒲鉾,豆腐,鶏卵	若布,牛乳	青梗菜,人参,にら,ほうれん草	生姜,にんにく,玉葱,長ねぎ	精白米,砂糖,春雨,澱粉,ホットケーキミックス粉,はちみつ	菜種油,ごま油,バター	798kcal 28.1g
19(水)	かきまでご飯風 パンダ柄かまぼこ入りきのこ汁 鰯の竜田揚げ みかん&白玉小豆 低温殺菌牛乳	高野豆腐,油揚げ,豆腐,なると,鰯,小豆	牛乳	人参,小松菜	椎茸,筍,大根,こんにゃく,舞茸,えのき茸,生姜,みかん,みかんゼリー	精白米,砂糖,里芋,澱粉,素甘団子	菜種油	830kcal 35.6g
20(木)	食パン 黒豆きなこクリーム 長芋ともやしのスープ ポークチャップ 人参と蓮根のサラダ・イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳	ベーコン,豚肉	牛乳	小松菜,トマトケチャップ,トマト,人参	もやし,えのき茸,にんにく,玉葱,マッシュルーム,蓮根,キャベツ	パン,黒豆きなこクリーム,長芋,砂糖	菜種油,ドレッシング	741kcal 31.6g
21(金)	ご飯 豚汁 鮭の塩麹漬け焼き 国立大根の煮物 さつま金時 低温殺菌牛乳	豚肉,生揚,味噌,鮭,鶏肉,大豆ミート	牛乳	人参,さやいんげん	牛蒡,こんにゃく,キャベツ,長ねぎ,生姜,大根	精白米,砂糖,澱粉,スイートポテト	菜種油	790kcal 38.4g
25(火)	ご飯 牛肉うどん汁 春巻 切干大根サラダ・和風ドレッシング 低温殺菌牛乳	牛肉,油揚げ,なると	牛乳	小松菜,人参	生姜,玉葱,しめじ,春巻,切り干し大根,キャベツ	精白米,砂糖,うどん	菜種油,ドレッシング	753kcal 26.0g
26(水)	ご飯 手作りひじきこんぶふりかけ 根菜煮込みおでん 鮭柚子味噌焼き 早生みかん 低温殺菌牛乳	かつお粉,揚げボール,竹輪,鰯,味噌	昆布,ひじき,牛乳	人参	こんにゃく,牛蒡,大根,柚子,みかん	精白米,砂糖	菜種油	688kcal 32.3g
27(木)	きび砂糖揚げパン アルファベットマカロニスープ ハニージンジャー・ポーク炒め いちご＆レモンゼリー 低温殺菌牛乳	ベーコン,豚肉	牛乳	人参,ピーマン,赤ピーマン	セロリ,玉葱,枝豆,生姜,にんにく,もやし,長ねぎ	パン,砂糖,じゃが芋,マカロニ,はちみつ,いちごゼリー,レモンゼリー	菜種油,オリーブ油	753kcal 29.6g
28(金)	ひき肉としらたきのピリ辛丼 かき玉汁 ポテトのチーズ焼き 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,鶏卵	茎若布,チーズ,牛乳	人参,小松菜	生姜,にんにく,白滝,白菜,玉葱,筍,白菜,キムチ,えのき茸,長ねぎ	精白米,砂糖,澱粉,ハツシュポテト	菜種油,ごま油	737kcal 30.7g

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 773kcal たんぱく質 31.5g

11月7日(金)と21日(金)は国立市の公立保育園・小学校・中学校で同じ献立の給食を提供します。



くにたち野菜・米 使っています(太字)

長ねぎ・キャベツ・プロッコリー・

大根・人参・白菜・天神米

