

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・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	麺、砂糖、澱 粉、スィーツ 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 とろーりクリームチャウダー 海老カツ ブロッコリーと牛蒡のクリーミーソース和え 低温殺菌コーヒーマルク	ウインナー、 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、 フロ コリー	セロリ、玉葱、 マッシュルー ム、牛蒡、 キャ ベツ	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 	生揚げ、味噌、ハ ンバーグ、イ カ、黒豆	海藻ミックス、 ちりめんじゃ 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 胡麻みそワナンスープ 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、ワナ 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  11月11日は何の日？献立	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 星の麩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   立冬(りっとう)献立	小松菜ボール、 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 シャクシューカ風(トマトと卵のスープ煮込み) シークパバ(スパイスつくね) ミックスフルーツヨーグルト 低温殺菌牛乳  世界の食文化にふれよう献立	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 ゼリー	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、 キャ ベツ 	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・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 ルコーン, 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 鯖の竜田揚げ 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, 鯖, 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, 生揚げ, 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 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 鯖柚子味噌焼き 早生みかん 低温殺菌牛乳	かつお粉, 揚 げボール, 竹 輪, 鯖, 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, ハッ 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・ブロッコリー

大根・人参・白菜・天神米

