# 令和8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) | |
| 2(月) | 青菜ご飯<br>うどん対ラーメン汁<br>豚肉と厚揚げの生姜炒め<br>りんご<br>低温殺菌牛乳 | 焼き豚,なると,豚肉,大豆,厚揚 | 牛乳 | 人参,青菜 | メンマ,もやし,白菜,**長ねぎ**,生姜,玉葱,こんにゃく,りんご | 精白米,砂糖,中華麺 | 菜種油 | 704kcal<br>32.0g |
| 4(水) | ぶどうパン<br>チリコンカン<br>ポテトのチーズ焼き<br>マカロニのペペロンチーノ炒め<br>低温殺菌牛乳 | 豚肉,大豆ミート,ミックスビーンズ,ショルダーベーコン | チーズ,牛乳 | 人参,トマトケチャップ,トマト | にんにく,セロリ,玉葱,枝豆,エリンギ,しめじ | パン,砂糖,小麦粉,ハッシュポテト,マカロニ | 菜種油,オリーブ油 | 791kcal<br>32.4g |
| 5(木) | 麻婆白菜丼<br>鮭フライソースがけ<br>りんご＆梨ゼリー<br>低温殺菌牛乳 | 豚肉,鶏肉,味噌,サケ | 牛乳 | | にんにく,生姜,**長ねぎ**,玉葱,筍,白菜,りんごゼリー,梨ゼリー | 精白米,春雨,砂糖,澱粉,小麦粉,パン粉 | 菜種油 | 842kcal<br>34.5g |
| 6(金) | 麦飯<br>厚揚げの味噌汁<br>ハンバーグおろしソースがけ<br>かむかむ海藻サラダ<br>和風ドレッシング和え<br>かみかみ黒豆<br>低温殺菌牛乳 | 豚肉,厚揚,味噌,ハンバーグ,イカ,黒豆 | 若布,海藻ミックス,ちりめんじゃこ,牛乳 | 人参,小松菜 | こんにゃく,かぶ,蓮根,**大根**,切干し大根,**キャベツ** | 精白米,精麦,砂糖,澱粉 | 菜種油,ドレッシング | 742kcal<br>35.8g |
| 9(月) | カレー飯<br>牛肉ワンタンスープ<br>鯖の竜田揚げ<br>冷凍ぽんかん<br>低温殺菌コーヒーミルク | ツナ,牛肉,サバ | コーヒーミルク | トマトケチャップ,人参 | セロリ,玉葱,グリンピース,生姜,きくらげ,白菜,**長ねぎ**,ぽんかん | 精白米,砂糖,ワンタン,澱粉 | 菜種油 | 761kcal<br>30.6g |
| 10(火) | 豚キムチラーメン<br>シューマイ2個<br>キャベツとりんごのサラダ<br>コールスロードレッシング和え<br>低温殺菌牛乳 | 豚肉,味噌,焼売 | 牛乳 | 人参,にら | 生姜,にんにく,白菜,えのき茸,白菜キムチ,もやし,**キャベツ**,**大根**,きゅうり,りんご | 中華麺,澱粉,砂糖 | ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ | 766kcal<br>32.6g |
| 11(水) | マグマライス(ケチャップライス)<br>ポーションスープ(根菜ポトフ)<br>溶岩チキン(フライドチキン)<br>ベリーゼリー(苺＆ﾗﾑ・ﾌﾗﾝｽ)<br>低温殺菌牛乳 | 鶏肉,ポークハム | 牛乳 | 人参,トマト,トマトケチャップ | 玉葱,にんにく,生姜,セロリ,牛蒡,**大根** | 精白米,砂糖,じゃが芋,澱粉,小麦粉,いちごゼリー,ﾗ・ﾌﾗﾝｽゼリー | 菜種油,オリーブ油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ | 792kcal<br>32.7g |
| 12(木) | ご飯<br>コーンかき玉スープ<br>手作りキャベツメンチカツソースがけ<br>金平ごぼう<br>低温殺菌牛乳 | 鶏卵,豚肉,鶏肉,大豆ミート | 牛乳 | 人参 | **大根**,きくらげ,ホールコーン,白菜,**長ねぎ**,**キャベツ**,玉葱,生姜,牛蒡,こんにゃく | 精白米,澱粉,小麦粉,パン粉,砂糖 | 菜種油,ごま | 849kcal<br>31.5g |
| 13(金) | 十六穀ご飯<br>にーだんご汁<br>里芋と高野豆腐の煮物<br>手作り黒糖蒸しパン<br>低温殺菌牛乳 | 鶏肉,油揚げ,豚肉,高野豆腐,鶏卵 | 牛乳 | 人参 | **大根**,牛蒡,しめじ,**長ねぎ**,蓮根 | 精白米,十六雑穀,すいとん団子,**里芋**,砂糖,はちみつ,ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉 | 菜種油 | 839kcal<br>28.3g |

BOOK MENU「うどん対ラーメン」

うどんか、ラーメンか？どちらが給食に登場するかな？

二十四節気・立冬(りっとう)献立

11月8日は いい歯の日

いい歯の日献立

CURRY

ゲームの世界を給食で味わおう!!

くにたち農家めし

# 令和8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(火) | ご飯<br>味噌煮込みうどん汁<br>手作りジャンボ揚げ餃子<br>若布ともやしのナムル<br>中華ドレッシング和え<br>低温殺菌牛乳 | 豚肉,味噌,大豆ミート | 若布,牛乳 | **人参**,にら | にんにく,生姜,玉葱,メンマ,きくらげ,ホールコーン,**長ねぎ**,**キャベツ**,小大豆もやし,**大根**,きゅうり | 精白米,うどん,餃子の皮,澱粉,砂糖 | 菜種油,ラード,ドレッシング | 704kcal<br>23.0g |
| 18(水) | ご飯<br>根菜煮込みおでん<br>三角ハンバーグ・トマトケチャップ<br>ブロッコリーサラダ<br>塩中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>低温殺菌牛乳<br>国立駅開業100周年記念献立 | 揚げボール,竹輪,豚肉,牛肉,おから | 昆布,牛乳 | **人参**,トマトケチャップ,**ブロッコリー** | 牛蒡,**大根**,こんにゃく,玉葱,**キャベツ**,きゅうり | 精白米,パン粉 | 菜種油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,ドレッシング | 743kcal<br>30.2g |
| 19(木) | トンテキ丼<br>あおさと豆腐の味噌汁<br>大学芋3個<br>低温殺菌牛乳<br>三重県郷土料理献立 | 豚肉,豆腐,味噌 | あおさのり,牛乳 | | にんにく,玉葱,こんにゃく,**キャベツ**,**大根**,白菜,えのき茸,**長ねぎ** | 精白米,精麦,砂糖,澱粉,さつま芋,水あめ | 菜種油,ごま | 858kcal<br>29.0g |
| 20(金) | 五目いなりご飯<br>ほうれん草のミルク味噌汁<br>めひかりフライ<br>ミルクポテトサラダ<br>低温殺菌牛乳<br>二十四節気 献立<br>二十四節気・小雪(しょうせつ)＆フレイル予防献立<br>フレイル予防とは？<br>年をとっても体が弱らないために今から元気な体を作ることだよ | 油揚げ,豆腐,味噌,めひかり フライ,大豆,鶏肉,かつお粉 | 牛乳,脱脂粉乳 | **人参**,ほうれん草 | 牛蒡,枝豆,筍,玉葱,えのき茸,白菜,きゅうり | 精白米,砂糖,さつま芋,じゃが芋 | 菜種油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ | 753kcal<br>31.4g |
| 24(火) | ご飯<br>じゃが芋団子汁<br>味噌さわら<br>大根そぼろ煮<br>さつま金時<br>低温殺菌牛乳<br>11月24日は「和食の日」<br>和食の日献立 | 油揚げ,サワラ,味噌,鶏肉 | 牛乳 | **人参** | しめじ,**白菜**,こんにゃく,**長ねぎ**,生姜,**大根** | 精白米,いも団子,澱粉,砂糖,スイートポテト | 菜種油 | 830kcal<br>34.0g |
| 25(水) | シーフード里芋カレーライス<br>イカのかりん揚げ2本<br>赤カブとじゃこのサラダ<br>ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>パインゼリー<br>低温殺菌牛乳 | 海老,あさり,イカ | ちりめんじゃこ,牛乳 | **人参**,トマトケチャップ,トマト,パインゼリー | にんにく,セロリ,玉葱,生姜,**キャベツ**,**赤かぶ**,かぶ,きゅうり | 精白米,**里芋**,砂糖,小麦粉,澱粉 | 菜種油,ドレッシング | 826kcal<br>31.6g |
| 26(木) | ご飯<br>手作りひじき昆布ふりかけ<br>切干大根の味噌汁<br>揚げ餃子2個<br>ポパイマカロニサラダ<br>低温殺菌牛乳<br>鉄分の日献立 | かつお粉,厚揚,味噌,ツナ | 昆布,ひじき,あおさのり,若布,牛乳 | **人参**,ほうれん草,トマトケチャップ | 切干し大根,**キャベツ**,餃子,枝豆 | 精白米,砂糖,天かす,マカロニ | 菜種油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ | 825kcal<br>29.5g |
| 27(金) | ご飯<br>アルファベットマカロニスープ<br>シュクメルリ(鶏肉のｶﾞｰﾘｯｸｸﾘｰﾑ煮)<br>みかん＆みかんゼリー<br>低温殺菌牛乳 | ショルダーベーコン,鶏肉 | 牛乳 | **人参** | セロリ,玉葱,枝豆,にんにく,**キャベツ**,みかん,みかんゼリー | 精白米,じゃが芋,マカロニ,さつま芋,小麦粉 | 菜種油,オリーブ油,バター | 719kcal<br>25.9g |
| 30(月) | シナモン揚げパン<br>ミートボールトマトシチュー<br>星型オムレツ3個<br>ｶﾗﾌﾙこんにゃくｻﾗﾀﾞ<br>玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>低温殺菌牛乳 | ミートボール,オムレツ | 牛乳 | **人参**,トマト,トマトケチャップ | セロリ,にんにく,玉葱,エリンギ,**キャベツ**,**大根**,こんにゃく,きゅうり | パン,砂糖,小麦粉 | 菜種油,オリーブ油,バター,ドレッシング | 784kcal<br>27.9g |

※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　785kcal　たんぱく質　30.7g

**BOOK MENU**

**くにたち図書館・学校司書コラボ給食**

本に出てくる料理や食材をイメージした献立です。

**2日(月)「うどん対ラーメン」**

作者の田中六大先生は、国立市第五小学校の卒業生です。

くにたち野菜使っています(太字)

長ねぎ・人参・里芋・大根・キャベツ・ブロッコリー・赤かぶ

**6日(金)【いい歯の日】**
**24日(火)【和食の日】**
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。

**ゲームの世界を給食で味わおう!!**

**11日(水)**
**『四角いブロックが集まってできている世界を自由に冒険するゲーム』をイメージした給食が登場します！！！**
**マグマライス**や**溶岩チキン**など、食べる前からわくわくする給食です！