

令和7年11月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 日本の食文化を見直そう

はし	日曜	献立名		おもな材料						調味料など		栄養価 1人1食・(Kcal) たんぱく質 (g)	
				おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと					
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
○	4 (火)	今日のめあて(食育の観点)		漬物について学ぼう(食文化)								779	
		ごはん 牛乳 メンチカツ 沢庵和え えのきたけの味噌汁		メンチカツ 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	たけあん もやし たまねぎ	キャベツ えのきたけ	米 じゃがいも	油	しょうゆ だしこんぶ	だしけずり だしのもと	26.4
		今日のめあて(食育の観点)		つき残しがないように配膳しよう(社会性)								747	
○	5 (水)	ごはん 牛乳 すき焼き 大根の甘酢和え 納豆		牛肉 焼き豆腐 納豆(個装)	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい 白ねぎ きゅうり	ごぼう えのきたけ だいこん	米 こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酢		32.6
		今日のめあて(食育の観点)		1日3食食べて元気に過ごそう(食事の重要性)								751	
○	6 (木)	チキンライス 牛乳 ハンバーグ カリフラワーのレモンマリネ さつまいもと栗のタルト		鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	マッシュルーム カリフラワー レモン果汁	米 砂糖 さつまいもと栗の タルト(個装)	オリーブオイル	ケチャップ ウスターソース スープストック	チキンスープ 塩 しょうゆ	28.8
		今日のめあて(食育の観点)		よく噛んで食べる習慣を身に付けよう(心身の健康)								739	
		ごはん 牛乳 根菜のごま味噌煮 白菜の柚子香和え 小魚アーモンド		豚肉 中味噌 厚揚げ 糸かまぼこ	牛乳 茎わかめ 小魚アーモンド (個装)	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん ゆず果汁	だいこん はくさい	米 こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ 酢		30.3
○	10 (月)	今日のめあて(食育の観点)		秋が旬の野菜を食べよう(食品を選択する能力)								755	
		パン 牛乳 クリームシチュー ビーンズサラダ		鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 調理用牛	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	しめじ はくさい キャベツ	パン じゃがいも	サウザン ドレッシング (個装)	ポタージュ スープストック こしょう	ホワイトルウ 塩	32.4
		今日のめあて(食育の観点)		ごまの栄養を知り積極的に食べよう(食品を選択する能力)								720	
○	11 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 揚げ餃子 中華和え		豚肉 餃子	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	にんにく もやし だいこん	しょうが たまねぎ とうもろこし	中華麺 砂糖	ごま ごま油 油	しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう	チキンスープ 酢	34.2
		今日のめあて(食育の観点)		発酵食品を生活に取り入れよう(食事の重要性)								759	
○	12 (水)	ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ ごぼうのごま和え ヨーグルト		鶏肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳 ヨーグルト (個装)	にんじん	しょうが はくさい 白ねぎ ごぼう	だいこん しめじ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ だしのもと		27.8
		今日のめあて(食育の観点)		香辛料の働きについて学ぼう(食文化)								785	
○	13 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ		牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	グリーンピース だいこん レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレールウ ウスターソース しょうゆ 酢	カレー粉 スープストック	28.9
		今日のめあて(食育の観点)		青魚を残さず食べよう(心身の健康)								816	
		麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ゆかり和え なめこの赤だし		鯖 豆腐 油揚げ 赤味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	とうもろこし キャベツ なめこ	もやし たまねぎ	米 麦 じゃがいも		塩 しょうゆ だしこんぶ	ゆかり だしけずり だしのもと	31.1
○	17 (月)	今日のめあて(食育の観点)		ビーンズピラフを味わって食べよう(感謝の心)								743	
		ビーンズピラフ 牛乳 鶏肉のコーンフ레이크フライ コールスロー りんご		ベーコン ミックスビーンズ 鶏肉コーン フ레이크フライ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり	マッシュルーム キャベツ りんご(個装)	米	ノンエッグ マヨネーズ (個装) 油	チキンスープ 野菜ブイヨン こしょう	塩	25.2
		今日のめあて(食育の観点)		栄養バランスのよい食事で健康な体づくりを目指そう(心身の健康・食事の重要性)								749	
○	18 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの中華炒め 春雨サラダ アーモンド		豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ 干しいたけ もやし	しょうが たけのこ とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 春雨	ごま油 アーモンド (個装)	しょうゆ オイスターソース	酢	29.5
		今日のめあて(食育の観点)		総社でとれる「赤米」を味わおう(食文化)								743	
○	19 (水)	赤米ごはん 牛乳 肉味噌おでん ほうれんそうのおかか和え		牛肉 厚揚げ ちくわ 赤味噌 糸かつお	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん はくさい	もやし	米 赤米 さといも こんにゃく 砂糖		しょうゆ だしのもと		28.2
		今日のめあて(食育の観点)		みんなで風邪を予防する生活を心がけよう(心身の健康)								703	
○	20 (木)	ごはん 牛乳 豚じゃが 大豆和え プルーン		豚肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし プルーン(個装)	キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖		しょうゆ		27.7
		今日のめあて(食育の観点)		「和食の日」について知ろう(食文化)								730	
○	21 (金)	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 浅漬け 里芋の味噌汁		鮭 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい きゅうり漬 ごぼう	きゅうり だいこん	米 砂糖 さといも		しょうゆ だしこんぶ	だしけずり だしのもと	32.9
		今日のめあて(食育の観点)		給食に関わる人に感謝して食べよう(感謝の心)								791	
○	25 (火)	ソフト麺ミートソース 牛乳 ブロッコリーのサラダ		豚肉 牛肉 豚レバー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	にんにく マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	たまねぎ キャベツ	ソフト麺 砂糖	ごま オリーブオイル	ケチャップ ウスターソース スープストック 酢	デミグラスベース 塩 こしょう しょうゆ	35.5
		今日のめあて(食育の観点)		食べ物を保存する工夫を学び味わって食べよう(食文化)								738	
		麦ごはん 牛乳 親子煮 れんこんの梅肉和え		鶏肉 高野豆腐 卵 糸かつお	牛乳	にんじん ねぎ うめ	たまねぎ キャベツ	れんこん きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖		しょうゆ だしのもと		31.7
○	27 (木)	今日のめあて(食育の観点)		大豆からできる食べ物を見つけよう(食品を選択する能力)								762	
		ごはん 牛乳 鯖の香味焼き 昆布和え 薩摩汁		鯖 鶏肉 豆腐 中味噌	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	白ねぎ もやし だいこん	しょうが キャベツ ごぼう	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	ごま	しょうゆ だしけずり 酢	だしのもと だしこんぶ	33.4
○	28 (金)	今日のめあて(食育の観点)		汚れが残しやすい場所に気を付けて手を洗おう(心身の健康)								770	
		ごはん 牛乳 キムチ鍋 大根の中華和え スイートポテト		合鴨入り ボール 豚肉 ハム 厚揚げ 中味噌	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	にんにく もやし だいこん 白菜キムチ	はくさい だいこん	米 砂糖 スイートポテト (個装)	ごま ごま油	しょうゆ スープストック	酢	26.4
地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが きくらげ	岡山 県産	麦・牛乳・ねぎ・もやし 生乳ヨーグルト マッシュルーム・にんにく				※ アレルギー対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	754 kcal 30.1 g