



令和7年11月献立予定表（中学校）



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加リー (kcal) タンパク(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色 野菜 体の調子を整える	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類 エネルギーのもとになる	油脂類 種実類	
4 (火)	【鏡野中2年3組が考えた献立】 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ かきたま汁	たまご ハム とうふハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ねぎ	キャベツ はくさい きゅうり たまねぎ	こめ かたくりこ さとう はるさめ		704 26.0
5 (水)	とんこつラーメン 牛乳 中華あえ 大学芋	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし	にんにく しょうが きくらげ だいこん	ちゅうかめん さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら ごま	800 34.2
6 (木)	【日本味めぐり献立～石川県～】 ごはん 小魚佃煮 牛乳 治部煮 友禅あえ	あつあげ とりにく かまぼこ	牛乳 ひじき つくだに	にんじん ごまつな どうもろこし れんこん	しょうが しろねぎ キャベツ	こめ さといも かたくりこ こんにやく	なまふ さとう	774 31.0
7 (金)	【いい歯の日献立】 麦ごはん 牛乳 アジのバリバリ揚げ ごまじゃこあえ わかめのみそ汁	あじ ちくわ とうふ あぶらあげ	牛乳 ちりめん わかめ みそ	にんじん ブロッコリー	はくさい だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	716 30.3
10 (月)	豆と雑穀のパエリア 牛乳 具だくさんスープ チキンナゲット	ウインナー ぶたにく チキンナゲット だいず	牛乳	にんじん グリーンピース ねぎ パプリカ	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも ひよこめめ たかきび おしむぎ もちむぎ あずき レンズめめ げんまい あかまい	あぶら だいたバター	793 28.8
11 (火)	ごはん 牛乳 さごしのもみじ焼き しそ昆布あえ いもだんごのみそ汁	さごし みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ はくさい だいこん もやし	こめ こめこ いもだんご	マヨネーズ	737 28.8
12 (水)	ソフト麺豆乳クリームソースかけ 牛乳 イタリアンサラダ りんご	とりにく どうにゅう ハム ベーコン	牛乳	にんじん いんげん パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ソフトめん こめこ じゃがいも	だいたバター ドレッシング	753 33.8
13 (木)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン のりのナムル 五目スープ	とりにく やきぶた とうふ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ にら	だいこん はくさい にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	769 32.0
14 (金)	豚肉の生姜焼き丼 牛乳 なめたけあえ 一口ゼリー（ゆずレモン）	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ なめたけ カリフラワー	こめ むぎ こんにやく ゼリー	ごまあぶら かたくりこ さとう	723 27.4
17 (月)	キーマカレーライス 牛乳 ツナサラダ	ぶたにく とりにく だいず ツナ	牛乳	にんじん えだまめ ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん どうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールー	810 30.9
18 (火)	ごはん 牛乳 揚げ餃子 炒めビーフン わかめスープ	ぶたにく ベーコン こめこぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ もやし	こめ ビーフン	あぶら ごまあぶら	777 22.7
19 (水)	五目あんかけうどん 牛乳 卵入り千草あえ ミニたい焼き	とりにく あぶらあげ スクランブルエッグ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい ごぼう もやし	うどん さとう たいやき かたくりこ		721 30.4
20 (木)	【鏡野中2年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 酢の物 すまし汁	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ ちくわ	にんじん ねぎ だいこん	きゅうり しょうが キャベツ しめじ	こめ さとう		775 29.8
21 (金)	バターロールパン 牛乳 肉団子と白菜のスープ煮 クラッシュ大豆サラダ	とりにく にくだんご だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー ごまつな	たまねぎ はくさい キャベツ だいこん	バターロールパン じゃがいも さとう	あぶら	800 34.2
25 (火)	【鏡野中2年1組が考えた献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き にんじんとれんこんのごまマヨあえ 豚汁	ぶり ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ	れんこん きゅうり だいこん	こめ かたくりこ さつまいも さとう	マヨネーズ ごま	807 31.3
26 (水)	【お誕生日給食】 しょうゆラーメン 牛乳 茎わかめの中華あえ ミニ揚げパン	ぶたにく やきぶた とりにく きなこと	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー どうもろこし	しょうが にんにく もやし しろねぎ だいこん	ちゅうかめん コッペパン さとう	あぶら ごまあぶら	797 35.2
27 (木)	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜のおかか炒め 豆腐のみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 さつまあげ かつおぶし	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ どうもろこし	こめ さつまいも かたくりこ しょうじ	あぶら ごまあぶら	799 34.6
28 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース煮 もやしのあえ物 みかん	ぶたにく あつあげ ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん もやし	しょうが にんにく たまねぎ どうもろこし はくさい	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	757 28.5

*学校給食摂取規準 生徒(12～14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるように
しています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や給食の
情報を見ることができます。



実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

木々が色づき、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物
であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。
各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事
が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは
たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

