

[献立予定表(配布用)]

2025年 11月

川島中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
4 火	麦ごはん		精白米,精麦		779 kcal
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐,油揚げ,赤みそ		玉ねぎ,こまつな	31.4 g
	舞茸牛丼の具	牛肉,かまぼこ	サラダ油,しらたき,三温糖	玉ねぎ,まいだけ,ねぎ	19.5 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり	2.1 g
	栗のムース (卵なし)		栗のムース		
5 水	一食うどん		うどん		768 kcal
	カレーうどんの汁	鶏肉,油揚げ	カレールウ,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	28.1 g
	大学芋		さつまいも,大豆油,三温糖,黒ごま,いりごま		22.8 g
	法蓮草としめじの煮浸し	はんぺん		ほうれん草,もやし,にんじん,ぶなしめじ	2.1 g
6 木	麦ごはん		精白米,精麦		767 kcal
	トックスープ	焼き豚,木綿豆腐	トック	にんじん,にら	29.5 g
	八宝菜	豚肉,うずら卵	サラダ油,かたくり粉,ごま油	にんじん,玉ねぎ,ほうさい,だけのこ,青ピーマン	18.8 g
	オレンジ			オレンジ	2.1 g
7 金	麦ごはん		精白米,精麦		757 kcal
	きのこ汁	木綿豆腐,かまぼこ		えのきだけ,ぶなしめじ,こまつな	36.2 g
	サケのちゃんちゃん焼き	さけ,ミックスみそ	三温糖	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,青ピーマン,にんじん	15.9 g
	ひじきと大豆の煮物	大豆,干ひじき,ちくわ,油揚げ,ツナ	こんにゃく,三温糖,サラダ油	にんじん,まいだけ	2.9 g
11 火	麦ごはん		精白米,精麦		799 kcal
	卵スープ	鶏卵	かたくり粉	にんじん,玉ねぎ	29.9 g
	ハンバーグの中華ソース (鶏肉,豚肉)	ハンバーグ	ごま油,三温糖	ぶなしめじ,ゆで,干し椎茸,玉ねぎ	22.3 g
	無限ピーマン	ツナ,塩昆布	ごま油	青ピーマン,もやし,にんじん	2.0 g
12 水	小型コッペパン		小型パン		796 kcal
	焼きそば	豚肉,あおのり,かつお節	中華めん,サラダ油	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	31.5 g
	ポイルウィンナー (豚肉)	ウィンナー			33.8 g
	海藻サラダ	海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん,にんじん,コーン	4.2 g
13 木	麦ごはん		精白米,精麦		821 kcal
	豆腐のチゲ	冷凍豆腐,豚肉,ミックスみそ	ごま油	ほうさい,もやし,白菜キムチ,干し椎茸,しょうが,にんにく	38.7 g
	サワラの高麗焼き	さわら	三温糖,ごま油,いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	22.3 g
	チャプチェ	牛肉	マロニー,ごま油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,にら	2.5 g
14 金	さつま芋ごはん	鶏肉	アルファ化米,さつまいも,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	719 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐,油揚げ	ざといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	29.9 g
	豚肉のごま揚げ	豚ひれ	いりごま,黒ごま,かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	22.5 g
	梨ゼリー			梨ゼリー	2.6 g
17 月	米粉入りコッペパン		米粉入りコッペパン		792 kcal
	各務原にんじんのオードジュ	牛乳,脱脂粉乳	ホウワイトルー,サラダ油	にんじん,人参ペースト,玉ねぎ,バセリ	32.0 g
	イカのレモンソース	いかフライ(冷凍)	大豆油,三温糖	レモン果汁	26.7 g
	ビーンズサラダ	大豆	ゴソリ-ミド レッソグ	にんじん,キャベツ,枝豆	3.7 g
18 火	麦ごはん		精白米,精麦		748 kcal
	わかめスープ	わかめ	マロニー,かたくり粉	玉ねぎ,ねぎ	26.8 g
	焼き肉	豚肉	ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ	15.2 g
	炒めナムル		いりごま,ごま油,三温糖,サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん,しょうが,にんにく	2.1 g
	みかん			みかん	
19 水	ソフト麺		ソフト麺		831 kcal
	肉みそソース	豚ひき肉,豆乳,赤みそ	中ざら糖,ハヤシルウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	36.4 g
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆(岐阜県産),味付小魚,あおのり	大豆油,三温糖,いりごま		23.0 g
	切干大根の煮物	油揚げ	中ざら糖	切干大根,にんじん	2.6 g
20 木	麦ごはん		精白米,精麦		816 kcal
	かきたま汁	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸,こまつな	33.8 g
	鶏肉の郡上みそ焼き	鶏肉,郡上みそ	三温糖	しょうが,にんにく	22.2 g
	じゃが芋のうま煮		じゃがいも,ごま油,中ざら糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	1.9 g
	柿			柿	
21 金	麦ごはん		精白米,精麦		865 kcal
	呉汁	大豆,豆乳,ミックス味噌	ざといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ	34.1 g
	サバの竜田揚げ	さば	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	24.3 g
	小松菜のおかかあえ	かつお節		こまつな,にんじん,もやし	2.2 g
25 火	県産ヨーグルト	ヨーグルト			
	麦ごはん		精白米,精麦		736 kcal
	各務原にんじんカレー	鶏肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,ブルーベリー	21.4 g
	キャベツのソテー		サラダ油	キャベツ,もやし,コーン	15.1 g
26 水	福神漬け			福神漬	2.5 g
	各務原にんじん蒸しパン	チーズ,牛乳	ホットケーキミックス,チョコチップ,有塩バター	人参ペースト	790 kcal
	中華麺		中華めん		30.7 g
	ちゃんぽん麺のスープ	豚肉,なると,豆乳	ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,ほうさい,チンゲンサイ	23.5 g
27 木	ウィンナーともやしの炒め (豚肉)	ウィンナー		もやし,コーン	3.0 g
	麦ごはん		精白米,精麦		748 kcal
	麩のすまし汁	かまぼこ	白玉麩	こまつな,えのきだけ,玉ねぎ	24.9 g
	ホキと人参の揚げ煮	ホキ	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	にんじん	16.4 g
28 金	きんぴらごぼう		こんにゃく,ごま油,中ざら糖,いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	2.1 g
	金魚めし	油揚げ,味付小魚	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	779 kcal
	豚汁	豚肉,ミックス味噌	ざといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	23.8 g
	野菜コロッケ		野菜コロッケ,大豆油		26.7 g
	豆乳プリンタルト (乳卵なし)		お米de国産豆乳プリンタルト		2.9 g