2025年 11月 川島中学校

	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	島中学校 エネルギー 蛋白質 脂質
	麦ごはん	買るないなの	精白米、精麦	体の調子を整える	食塩相当量 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
<b>4</b> 火	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,まいたけ,ねぎ	19.5 g
У.	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		
	一食うどん		うどん		768 kcal
5	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
水	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
	麦ごはん		精白米,精麦		767 kcal
6	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
木	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,はくさい,たけのこ,青ピーマン	18.8 g
	オレンジ			オレンジ	2.1 g
	麦ごはん		精白米,精麦		757 kcal
7	きのこ汁	木綿豆腐,かまぼこ		えのきたけ,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,まいたけ	2.9 g
	麦ごはん		精白米,精麦		799 kcal
11	卵スープ	鶏卵	かたくり粉	にんじん,玉ねぎ	29.9 g
火	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
	小型コッペパン		小型パン		796 kcal
12	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
-14	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
	麦ごはん		精白米,精麦		821 kcal
13	豆腐のチゲ	冷凍豆腐,豚肉,ミックスみそ	ごま油	はくさい,もやし,白菜キムチ,干し椎茸,しょうが,にんにく	38.7 g
木	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
	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	さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	29.9 g
14 金	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	
	米粉入りコッペパン				2.6 g 792 kcal
	各務原にんじんのポタージュ		ホワイトルー,サラダ油	にんじん,人参ペースト,玉ねぎ,パセリ	
17 月	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	
,,	ビーンズサラダ	大豆	コーンクリーミート レッシング	にんじん,キャベツ,枝豆	26.7 g
		, CE	精白米,精麦	ISTOCK OF THE STATE	_
	麦ごはん	わかめ	マロニー,かたくり粉	玉ねぎねぎ	748 kcal
18	わかめスープ	豚肉	ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ	26.8 g
火	焼き肉		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	15.2 g
	炒めナムル みかん			みかん	2.1 g
			ソフト麺	5,3,7	004
	ソフト麺	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	831 kcal
74	肉みそソース	大豆(岐阜県産),味付小魚,あおのり	大豆油、三温糖、いりごま		36.4 g
۵,	大豆と小魚の揚げ煮	油揚げ	中ざら糖	切干大根にんじん	23.0 g
	切干大根の煮物	/E1801.7	精白米精麦	5 1 7 (Mile) 0 0 7 0	2.6 g
	麦ごはん	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸、こまつな	816 kcal
20	かきたま汁	翔肉, 水肿立肉 翔肉, 郡上みそ	三温糖	しょうがにんにく	33.8 g
木	鶏肉の郡上みそ焼き	Sept.	二血格    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	22.2 g
	じゃが芋のうま煮		3 , 3 V O G C O D T C O P D	柿	1.9 g
	市 ニー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		精白米,精麦	The state of the s	067
	麦ごはん	大豆.豆乳.ミックス味噌	荷口木・荷支   さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ	865 kcal
21	呉汁 サバの奈田相ば	へ立、立式、ミックス味噌 さば	かたくり粉米粉大豆油	しょうが	34.1 g
金	サバの竜田揚げ		がにくり机。木材。八豆油		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
L				i e	1
	県産ヨーグルト	3 2/01	棒草木 棒筆		
	麦ごはん		精白米、精麦		736 kcal
20	麦ごはん 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、ブルーン	21.4 g
20	麦ごはん 各務原にんじんカレー キャベツのソテー			キャベツ,もやし,コーン	21.4 g 15.1 g
20	麦ごはん 各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け	鶏肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油 サラダ油	キャベツ,もやし,コーン 福神漬	21.4 g 15.1 g 2.5 g
20	麦ごはん 各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け 各務原にんじん蒸しパン		じゃがいも,カレールウ,サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス,チョコチップ,有塩パター	キャベツ,もやし,コーン	21.4 g 15.1 g 2.5 g 790 kcal
沙 26	麦ごはん 各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け 各務原にんじん蒸しパン 中華麺	鶏肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス,チョコチップ,有塩パター 中華めん	キャベツ,もやし,コーン 福神漢 人参ペースト	21.4 g 15.1 g 2.5 g
沙 26	麦ごはん 各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け 各務原にんじん蒸しパン 中華麺 ちゃんばん麺のスープ	現内 チーズ牛乳 豚肉、なると、豆乳	じゃがいも,カレールウ,サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス,チョコチップ,有塩パター	キャベツ,もやし,コーン 福仲漢 人参ペースト しょうがにんにく,にんじん,はくさい,チンゲンサイ	21.4 g 15.1 g 2.5 g 790 kcal
沙 26	麦ごはん 各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け 各務原にんじん蒸しパン 中華題 ちゃんぽん麺のスープ ウィンナーともやしの炒め(豚肉)	鶏肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス.チョコチップ,有塩パター 中華めん ごま油	キャベツ,もやし,コーン 福神漢 人参ペースト	21.4 g 15.1 g 2.5 g 790 kcal 30.7 g
26 水	麦ごはん 各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け 各務原にんじん蒸しパン 中華題 ちゃんぼん麺のスープ ウィンナーともやしの炒め(豚肉) 麦ごはん	端内 チーズ,牛乳 豚肉なると.豆乳 ウィンナー	じゃがいも,カレールウ,サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス,チョコチップ,有塩パター 中華めん ごま油 精白米,精麦	キャベツ,もやし,コーン 福神漢 人参ペースト しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,チンゲンサイ もやし,コーン	21.4 g 15.1 g 2.5 g 790 kcal 30.7 g 23.5 g
26 水 27	麦ごはん 各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け 各務原にんじん蒸しパン 中華題 ちゃんぽん麺のスープ ウィンナーともやしの炒め(豚肉)	鶏肉 チーズ,牛乳 豚肉なると,豆乳 ウィンナー かまぼこ	じゃがいも,カレールウ,サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス,チョコチップ,有塩パター 中華めん ごま油 精白米,精麦	キャベツ,もやし,コーン 福神漢 人参ペースト しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,チンゲンサイ もやし,コーン こまつな,えのきたけ,玉ねぎ	21.4 g 15.1 g 2.5 g 790 kcal 30.7 g 23.5 g 3.0 g
26 水	麦ごはん 各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け 各務原にんじん蒸しパン 中華題 ちゃんぼん麺のスープ ウィンナーともやしの炒め(豚肉) 麦ごはん	端内 チーズ,牛乳 豚肉なると.豆乳 ウィンナー	じゃがいも,カレールウ,サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス,チョコチップ,有塩パター 中華めん ごま油 精白米精麦 白玉麸 かたくり粉,米粉,大豆油.三温糖	キャベツ,もやし,コーン 福神漬 人参ペースト しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,チンゲンサイ もやし,コーン こまつな,えのきたけ,玉ねぎ にんじん	21.4 g 15.1 g 2.5 g 790 kcal 30.7 g 23.5 g 3.0 g 748 kcal
26 水	表ごはん  各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け  各務原にんじん蒸しパン 中華麺 ちゃんぼん麺のスープ ウィンナーともやしの炒め(豚肉) 麦ごはん  麸のすまし汁	<ul><li>鶏肉</li><li>チーズ,牛乳</li><li>豚肉なると,豆乳</li><li>ウィンナー</li><li>かまぼこ</li><li>ホキ</li></ul>	じゃがいも、カレールウ、サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス、チョコチップ、有塩パター 中華めん ごま油 精白米精麦 日玉麸 かたくり粉、米粉、大豆油、三温糖 こんにゃく、ごま油・中ざら穂、いりごま	キャベツ,もやし,コーン 福神漢 人参ペースト しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,チンゲンサイ もやし,コーン こまつな,えのきたけ,玉ねぎ にんじん にんじん,ごぼう,さやいんげん	21.4 g 15.1 g 2.5 g 790 kcal 30.7 g 23.5 g 3.0 g 748 kcal 24.9 g
26 水	表ごはん  各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け  各務原にんじん蒸しパン 中華麺 ちゃんぼん麺のスープ ウィンナーともやしの炒め(豚肉) 表ごはん  塾のすまし汁 ホキと人参の揚げ煮	端内 チーズ,牛乳 豚肉なると,豆乳 ウィンナー かまぼこ ホキ 油揚げ,味付小魚	じゃがいも、カレールウ、サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス、チョコチップ、有塩バター 中華めん ごま油 精白米精麦 日玉麸 かたくり粉、米粉、大豆油、三温糖 こんにゃく、ごま油・ウジウ糖、いりごま アルファ化米、中ざら糖、いりごま	キャベツ,もやし,コーン 福神漬 人参ペースト しょうがにんにく,にんじん,はくさい,チンゲンサイ もやし,コーン こまつな,えのきたけ,玉ねぎ にんじん にんじん,ごぼう,さやいんげん にんじん,干し椎茸	21.4 g 15.1 g 2.5 g 790 kcal 30.7 g 23.5 g 3.0 g 748 kcal 24.9 g 16.4 g
26 水 27 木 28	表ごはん  各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け  各務原にんじん蒸しパン 中華麺 ちゃんぽん麺のスープ ウィンナーともやしの炒め(豚肉) 表ごはん  塾のすまし汁 ホキと人参の揚げ煮 きんびらごぼう	<ul><li>鶏肉</li><li>チーズ,牛乳</li><li>豚肉なると,豆乳</li><li>ウィンナー</li><li>かまぼこ</li><li>ホキ</li></ul>	じゃがいも、カレールウ、サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス、チョコチップ、有塩バター 中華めん ごま油 精白米精麦 白玉麸 かたくり粉米粉、大豆油、三温糖 こんにゃく、ごま油・ウジら糖、いりごま アルファ化米・中ざら糖、サラダ油 さといも、こんにゃく	キャベツ,もやし,コーン 福神漢 人参ペースト しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,チンゲンサイ もやし,コーン こまつな,えのきたけ,玉ねぎ にんじん にんじん,ごぼう,さやいんげん	21.4 g 15.1 g 2.5 g 790 kcal 30.7 g 23.5 g 3.0 g 748 kcal 24.9 g 16.4 g 2.1 g
26水 27木 28、	表ごはん  各務原にんじんカレー キャベツのソテー 福神演け  各務所にんじん蒸しパン 中華麺 ちゃんぼん麺のスープ ウィンナーともやしの炒め(豚肉) 麦ごはん 麸のすまし汁 ホキと人参の掲げ煮 きんびらごぼう 金魚めし	端内 チーズ,牛乳 豚肉なると,豆乳 ウィンナー かまぼこ ホキ 油揚げ,味付小魚	じゃがいも、カレールウ、サラダ油 サラダ油 ホットケーキミックス、チョコチップ、有塩バター 中華めん ごま油 精白米精麦 日玉麸 かたくり粉、米粉、大豆油、三温糖 こんにゃく、ごま油・ウジウ糖、いりごま アルファ化米、中ざら糖、いりごま	キャベツ,もやし,コーン 福神漬 人参ペースト しょうがにんにく,にんじん,はくさい,チンゲンサイ もやし,コーン こまつな,えのきたけ,玉ねぎ にんじん にんじん,ごぼう,さやいんげん にんじん,干し椎茸	21.4 g 15.1 g 2.5 g 790 kcal 30.7 g 23.5 g 3.0 g 748 kcal 24.9 g 16.4 g 2.1 g 779 kcal