

[献 立 予 定 表]

2025年 11月度

緑陽中学校

日	献立名	牛乳	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	○	木綿豆腐, かまぼこ	精白米, 精麦	えのきたけ, まいたけ	710 koal
	きのこ汁					35.2 g
	サケのちゃんちゃん焼き					13.4 g
	ゆかりあえ					2.0 g
5 水	うどん	○	鶏肉, 油揚げ	うどん	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	820 koal
	カレーうどんの汁					30.3 g
	大学芋					24.3 g
	ほうれん草としめじの煮浸し					2.1 g
6 木	麦ごはん	○	焼き豚, 木綿豆腐	精白米, 精麦	にんじん, にら	791 koal
	トックスープ					31.7 g
	八宝菜					20.0 g
	オレンジ					2.1 g
7 金	麦ごはん	○	木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ	精白米, 精麦	玉ねぎ, こまつな	764 koal
	豆腐のみそ汁					32.4 g
	まいたけ牛丼の具					17.8 g
	にんじん金平					2.0 g
10 月	食パン	○	ウィンナー	食パン	にんじん, 玉ねぎ	713 koal
	ポトフ					30.1 g
	ハンバーグチキナーズ					23.4 g
	にんじんサラダ					3.6 g
11 火	麦ごはん	○	木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックス味噌	精白米, 精麦	切干大根, ねぎ	827 koal
	切干大根のみそ汁					32.5 g
	厚揚げのお好み焼き					25.6 g
	肉じゃが					2.1 g
12 水	小型パン	○	豚肉, あおのり, かつお節	小型パン	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	706 koal
	焼きそば					31.7 g
	厚焼き卵					22.1 g
	海藻サラダ					3.8 g
13 木	麦ごはん	○	木綿豆腐, 豚肉, ミックス味噌	精白米, 精麦	はくさい, 白菜キムチ, 干し椎茸, しょうが	818 koal
	豆腐のチゲ					41.7 g
	サワラの高温焼き					23.1 g
	チャプチェ					2.4 g
14 金	さつま芋ごはん	○	油揚げ	α化米, さつまいも, 中ざら麺, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	790 koal
	けんちん汁					29.5 g
	鶏のから揚げ					29.2 g
	栗ゼリー					1.9 g
17 月	米粉コッペパン	○	牛乳	米粉入りコッペパン	にんじん, 人参ペースト, 玉ねぎ, パセリ	784 koal
	各務原にんじんのポタージュ					33.3 g
	イカのレモンソース					29.1 g
	ピーンズサラダ					3.2 g

日	献立名	牛乳	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
18 火	麦ごはん	○	わかめ, 糸かまぼこ	精白米, 精麦	玉ねぎ, ねぎ	744 koal
	わかめスープ					27.9 g
	焼き肉					15.9 g
	炒めナムル					1.7 g
19 水	みかん	○	豚肉	ソフト麺	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	807 koal
	肉みそソース					37.3 g
	大豆と小魚の揚げ煮					23.3 g
	切干大根の煮付け					2.5 g
20 木	麦ごはん	○	鶏卵, 木綿豆腐	精白米, 精麦	干し椎茸, こまつな	857 koal
	かきたま汁					36.6 g
	鶏肉の葱上みそ焼き					24.7 g
	じゃが芋のうま煮					1.7 g
21 金	ヨーグルト	○	鶏肉, 郡上みそ	三温糖	しょうが, にんにく	848 koal
	麦ごはん					35.2 g
	具汁					24.8 g
	サバの竜田揚げ					2.0 g
25 火	小松菜のおかあえ	○	かつお節	精白米, 精麦	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ブルンジー	754 koal
	柿					22.3 g
	麦ごはん					15.9 g
	各務原にんじんカレー					2.7 g
26 水	キャベツのソテー	○	鶏肉	チーズ, 牛乳	しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ	824 koal
	福神漬					33.4 g
	各務原にんじん蒸しパン					20.9 g
	中華麺					2.8 g
27 木	ちゃんぽん麺の汁	○	豚肉, なた, 豆乳	ホットケーキミックス, さつまいも, 有塩バター	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	742 koal
	シュウマイ					27.4 g
	コーンもやし					17.5 g
	麦ごはん					1.9 g
28 金	ひじきの炒め煮	○	油揚げ, 味付小魚	α化米, 中ざら麺, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	824 koal
	金魚めし					27.9 g
	豚汁					29.9 g
	南瓜コロッケ					2.6 g