

# 令和7年 11月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や歯など体をつくる	体の調子を整え病気から体を守る	働く力・体内のエネルギーになる	献立のねらい			
					エネルギー		たんぱく質	
					脂質	塩分		
火	お茶ミルクトースト		抹茶	食パン マーガリン コンデンスマilk 上白糖	【環境おうえん給食&静岡市お茶の日】 静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。今日の給食で使う予定の環境にやさしいお茶フリカケは有機農業で作されました。			
	牛乳		牛乳					
	大豆とワインナーのトマト煮		ワインナー 大豆 チーズ 玉ねぎ にんじん トマト	植物油 ジャガイモ 上白糖				
	コーンサラダ		キャベツ キュウリ コーン	ドレッシング	758kcal			
水	環境に優しいお茶クリーム大福			抹茶クリーム大福	26.9g	31.7g	2.6g	
	カレー南蛮うどん	鶏肉 かまぼこ 豆乳	しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜 葉ねぎ	うどん 上白糖 カレールウ でんぶん	【カレー南蛮について知ろう】			
	牛乳	牛乳						
	さつまいもとりんごの重煮味付け煮干し		りんご	さつまいも バター 上白糖	759kcal			
金	麦ごはん			精米 精麦	【いい歯の日】 よく噛んで食べよう			
	牛乳		牛乳					
	いなだと大豆とごぼうの揚煮		いなだ 大豆 古根生姜 ごぼう にんじん ピーマン	でんぶん 上白糖 植物油	772kcal			
	大根と小松菜の味噌汁		油揚げ みそ 大根 小松菜		34.8g	26.0g	2.1g	
月	麦ごはん			精米 精麦	【ふるさと給食①】			
	牛乳		牛乳					
	忽たつぶりつくね		鶏肉 豆腐 ひじき 古根生姜 にんじん しいたけ れんこん	植物油 上白糖 でんぶん				
	ゆかり和え		根深ねぎ 葉ねぎ キャベツ キュウリ ゆかり	ごま	750kcal			
火	大根の味噌汁		油揚げ みそ 大根 葉大根		33.3g	23.6g	3.1g	
	黒砂糖パン			黒砂糖パン	【ふるさと給食②】			
	牛乳		牛乳					
	ツナと野菜のマヨネーズ焼き	まぐろツナ チーズ 玉ねぎ コーン 枝豆		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ				
水	ミートボールスープ		ミートボール にんじん キャベツ 小松菜		799kcal			
	発酵乳			発酵乳	33.0g	33.3g	2.7g	
	麦ごはん			精米 精麦	【ふるさと給食③&SDGs献立】			
	牛乳		牛乳					
	手作りいわしふりかけ		いわしぶり節	上白糖 ごま				
	いわしの梅煮		いわしの梅煮					
木	炒り鶏		鶏肉 たけのこ こんにゃく しいたけ	三温糖 植物油	752kcal			
	味噌汁		豆腐 油揚げ みそ 玉ねぎ 小松菜		35.6g	22.4g	2.8g	
	桜えびと青菜のごはん		桜えび 小松菜	精米 精麦 三温糖	【ふるさと給食④】			
	牛乳		牛乳					
金	黒はんぺんのお茶フライ煮浸し	黒はんぺんのお茶フライ		植物油	750kcal			
	豚汁		油揚げ キャベツ ほうれん草		31.7g	23.6g	2.5g	
	麦ごはん				【ふるさと給食⑤】			
	牛乳		牛乳					
月	静岡おでん	豚モツ 牛すじ 昆布 さつま揚げ ちくわ 黒はんぺん うずらたまご おでん粉	大根 こんにゃく	じゃがいも	753kcal			
	お湯し		まぐろツナ 小松菜 白菜 にんじん					
	みかんゼリー			みかんゼリー	32.6g	19.8g	2.8g	
	ソフト麺きのこクリームソース	ベーコン 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	玉ねぎ にんにく にんじん しいたけ しめじ マッシュルーム グリーンピース	ソフト麺 植物油 バター 小麦粉	【旬を味わおう】 ほうれん草			
月	牛乳	牛乳			756kcal			
	ほうれん草とコーンのサラダ	チーズ	ほうれん草 キャベツ コーン	ノンエッグマヨネーズ	32.7g	29.5g	2.6g	

# 令和7年 11月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や歯など体をつくる	体の調子を整える 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
18 火	マーガリンパン 牛乳 鶏肉とレバーのケチャップソース	牛乳 鶏肉 鶏レバー	マーガリンパン 古根生姜 にんにく にんじん ピーマン トマト	マーガリンパン 植物油 でんぶん 上白糖			【レバーについて知ろう】
19 水	コーン入り卵スープ 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル りんごゼリー	卵 牛乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ えのきだけ コーン ほうれん草	でんぶん 精米 精麦	823kcal 34.9g 34.1g 3.4g		【外国の料理を味わおう】 麻婆豆腐
20 木	チキンピラフ 牛乳 栗コロッケ 五目ワンタンスープ	鶏肉 ウインナー 牛乳 栗コロッケ	玉ねぎ にんじん コーン	精米 植物油	751kcal 28.5g 23.0g 2.5g		【旬を味わおう】 栗
21 金	麦ごはん 牛乳 鰯の肉みそかけ 白菜のごま浸し すまし汁	牛乳 鰯 豚肉 みそ 白菜 ほうれん草 かまぼこ 豆腐	玉ねぎ にんじん コーン 古根生姜 玉ねぎ 葉ねぎ ごま しいたけ にんじん 小松菜	精米 精麦 植物油 でんぶん 上白糖	24.5g 25.1g 2.3g		【和食の良さを知ろう】 だしのおいしさを味わいましょう！
25 火	麦ごはん 牛乳 鶏肉の味噌からめ キャベツの即席漬け のっぺい汁	牛乳 鶏肉 みそ 昆布 豆腐		精米 精麦 でんぶん 植物油 上白糖 ごま	810kcal 29.5g 31.4g 2.5g		【旬を味わおう】 里芋
26 水	ツナそぼろごはん 牛乳 和風サラダ 秋の実りの汁	まぐろツナ 卵 牛乳	古根生姜	精米 上白糖	743kcal 27.2g 24.6g 2.1g		【旬を味わおう】 さつまいも
27 木	きなこ揚げパン 牛乳 オムレツ かぶ入りポトフ ぶどうヨーグルト	きな粉 牛乳 オムレツ 鶏肉 ウインナー ぶどうヨーグルト	ロールパン 植物油 上白糖 トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん かぶ根 かぶ葉 じゃがいも	ドレッシング	799kcal 33.3g 25.4g 3.6g		【旬を味わおう】 かぶ
					770kcal 32.3g 29.6g 3.1g		

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

## 有機農業って なに??



有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。

