令和8年度

11 月 の 献 立 表

＊太字 遊佐産食材　　遊佐町立遊佐中学校

日	曜	献立名	おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		主な栄養価
			魚、肉、卵、豆・豆製品	牛乳・乳製品、骨ごと食べる魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、きのこ	穀類、いも、砂糖	油脂、種実	エネルギー kcal
			おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	たんぱく質 g
									カルシウム mg
2	月	ごはん　牛乳 とり肉のさっぱり煮　野菜サラダ 南瓜スープ	とり肉 ぶた肉　大豆	牛乳	パプリカ 南瓜	生姜　にんにく きゃべつ　きゅうり　コーン 玉ねぎ	精白米 砂糖　でん粉	油	775 kcal 37.8 g 369 mg
4	水	ぶた玉丼　牛乳 塩こんぶ和え　みそ汁 ヨーグルト	たまご　ぶた肉 厚揚げ　みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	大根葉 小松菜 にんじん	玉ねぎ　きゃべつ もやし　大根　長ねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	727 kcal 32.0 g 478 mg
5	木	セルフホットドッグ　牛乳 (コッペパン、ウインナー、サラダ) ポークビーンズ	ソーセージ 大豆　金時豆 ぶた肉　いんげん豆	牛乳	パプリカ にんじん トマト	きゃべつ　きゅうり コーン　玉ねぎ　にんにく	コッペパン じゃがいも	油	745 kcal 32.4 g 301 mg
6	金	ゆかりごはん　牛乳 アジ竜田揚げ　生姜和え のっぺい汁　りんご	アジ　ちくわ とり肉　厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし　生姜 ごぼう　大根　長ねぎ しいたけ　こんにゃく　りんご	精白米 でん粉 里いも	ごま 油	700 kcal 31.6 g 442 mg
9	月	ごはん　牛乳 おろしハンバーグ　野菜炒め みそ汁	ぶた肉　豆腐 豆乳　ベーコン 厚揚げ　みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ　大根 きゃべつ　生姜 白菜　しめじ	精白米 パン粉　でん粉 ビーフン	油	748 kcal 31.3 g 415 mg
10	火	ごはん　牛乳 とり肉の唐揚げ　レモンドレッシングサラダ 生姜コンソメスープ　ぶどうゼリー	とり肉　ハム ウインナー	牛乳	パプリカ にんじん 小松菜	にんにく　きゃべつ きゅうり　レモン　生姜 玉ねぎ　セロリ　コーン	精白米 でん粉　ゼリー じゃがいも	油	715 kcal 30.2 g 302 mg
11	水	さつまいもごはん　牛乳 サクラマスしょう油漬け焼き　海苔和え ごぼう汁　みかん	サクラマス ちくわ　とり肉 厚揚げ　みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし　ごぼう　玉ねぎ 大根　長ねぎ みかん	精白米 さつまいも	ごま 油	715 kcal 35.1 g 402 mg
12	木	ごはん　牛乳 肉団子　香味和え 八宝豆腐　りんご	ぶた肉 削り節　厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ　もやし　きゅうり 白菜　生姜　玉ねぎ　しいたけ りんご	精白米 でん粉	油 ごま	707 kcal 29.4 g 606 mg
13	金	ごはん　ふりかけ　牛乳 お好みたまご焼き　おひたし さつまいも汁	たまご　ぶた肉 とり肉　厚揚げ　みそ	牛乳 チーズ 青のり	ほうれん草 にんじん	きゃべつ　長ねぎ もやし　白菜　しめじ	精白米 さつまいも	油	720 kcal 31 g 603 mg
16	月	ごはん　牛乳 ぶたにら炒め　ごま酢和え コーンたまごスープ	ぶた肉 うすあげ いんげん豆　たまご	牛乳	にら にんじん ほうれん草	玉ねぎ　生姜　にんにく きゃべつ　きゅうり　コーン 切り干し大根　しいたけ	精白米 砂糖　でん粉 じゃがいも	油 ごま	744 kcal 32.6 g 397 mg
17	火	ごはん　牛乳 サバのみりん醤油漬け焼き　大根含め煮 里いも汁	サバ　がんもどき さつまあげ　うすあげ とり肉	牛乳	にんじん 大根葉 小松菜	大根　ごぼう　長ねぎ しいたけ	精白米 砂糖 里いも		714 kcal 32.1 g 319 mg
18	水	根菜カレー　牛乳 ツナサラダ　柿	ぶた肉　大豆 いんげん豆　ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	ごぼう　大根　玉ねぎ れんこん　生姜　にんにく きゃべつ　コーン　柿	精白米 じゃがいも	油 ルウ	822 kcal 32.3 g 326 mg
19	木	ごはん　牛乳 とり肉のレモン焼き　マカロニサラダ コンソメスープ	とり肉　ツナ ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく　生姜　レモン きゃべつ　きゅうり コーン	精白米 マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	747 kcal 32.0 g 274 mg
20	金	菜飯　牛乳 とり肉とごぼうの揚げ煮 鮭粕汁　みかん	とり肉 鮭　うすあげ みそ	牛乳	にんじん 大根葉	ごぼう　白菜　ながねぎ こんにゃく　みかん	精白米 でん粉　砂糖 じゃがいも	油	755 kcal 33 g 314 mg
24	火	ごはん　牛乳 とり肉のマヨチーズ焼き　ジャーマンポテト 豆腐スープ	とり肉 ウインナー 豆腐　ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 小松菜	にんにく　玉ねぎ コーン	精白米 じゃがいも	マヨネーズ 油	723 kcal 37.4 g 402 mg
【若草のガツンと希望献立】 ～好きなものにこだわりました。ガツンとおなかいっぱい食べましょう。～ （遊佐中学校若草希望献立）									
25	水	麻婆丼　ココア牛乳 ミニ春巻き　バンサンスー 中華スープ　いちごクレープ	豆腐　ぶた肉 みそ　ハム とり肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	長ねぎ　にんにく きゅうり　もやし 白菜　たけのこ　しいたけ	精白米 砂糖　でん粉 春雨　クレープ	油	900 kcal 30.2 g 312 mg
26	木	ごはん　牛乳 鮭のみそ粕漬け焼き　ごま和え 豆乳とん汁	鮭　みそ ぶた肉　厚揚げ 豆乳　みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 春菊	白菜　大根　ごぼう 長ねぎ　生姜	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま	707 kcal 35.5 g 500 mg
27	金	つや姫ごはん　牛乳 とりバーグ　南瓜サラダ なめこ汁	とり肉　豆乳　みそ 豆腐	牛乳	南瓜 にんじん	玉ねぎ　生姜 きゅうり　大根　長ねぎ なめこ	精白米 パン粉　砂糖 でん粉　さつまいも	ごま マヨネーズ	755 kcal 29.2 g 341 mg
30	月	ごはん　牛乳 とり肉の香味焼き　卵の花いり(カレー味) かき玉みそ汁　りんご	とり肉　おから　ベーコン 豆乳　たまご　豆腐 うすあげ　みそ	牛乳	にんじん 大根葉 小松菜	生姜　にんにく 玉ねぎ　コーン 大根　りんご	精白米 でん粉	油 ごま	740 kcal 36.4 g 383 mg

★献立は都合により変更になる場合があります。