

令和7年11月		中	予定献立表				東陽中学校
日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)	
4 (火)	【早島町の給食紹介】 ふわふわ丼 牛乳 大豆とわかめのあえ物 みかん ※9・10組：校外学習	精白米100.00 焼きふ4.50 三温糖4.00 上白糖0.50 ごま油0.50	牛肉ミンチ35.00 しぼり豆腐40.00 卵30.00 もみのり個袋0.30 牛乳206.00 だいず6.00 塩蔵わかめ3.00 まぐろ水煮8.00	にんじん18.00 ねぎ6.00 にんじん10.00 チンゲンサイ20.00 うんしゅうみかん70.00	酒1.80 しょうゆ7.00 みりん1.50 水25.00 しょうゆ1.70 酢2.50	755  31.4	
5 (水)	ごはん 牛乳 若鶏の香味だれかけ もやしのからしあえ 根菜のみそ汁 ※2年：職場体験学習	精白米100.00 米粉4.00 でん粉1.00 油5.00 上白糖0.50 上白糖0.50 さといも20.00	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 油揚げ10.00 中みそ7.00 赤みそ3.00	ねぎ3.00 しょうが1.00 こまつな20.00 りょくとうもやし30.00 にんじん5.00 切干しだいこん1.00 にんじん10.00 ごぼう20.00 たまねぎ30.00	食塩0.10 しょうゆ2.00 みりん1.00 酒1.00 しょうゆ2.00 洋からし粉0.20 酢2.00 煮干し(だし)4.00 水100.00	797  29.9	
6 (木)	【給食試食会】 フィッシュバーガー 牛乳 じゃがいも入り野菜スープ ぶどうゼリー(手作り) ※1年：真備減災学習 2年：職場体験学習	コッペパン80.00 小麦粉6.00 パン粉10.00 油6.00 タルタルソース8.00 じゃがいも20.00 上白糖8.00	ホキ60.00 卵5.00 牛乳206.00 ベーコン7.00 レンズ豆水煮7.00 寒天0.60 ゼラチン0.30	キャベツ40.00 にんじん6.00 たまねぎ20.00 はくさい30.00 グレープジュース40.00	食塩0.10 こしょう白0.02 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00 水30.00 プリンカップ10.00	794  34.4	
7 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 くわがめの酢の物 ※2年：職場体験学習	精白米100.00 サラダ油0.50 じゃがいも75.00 上白糖1.00 上白糖0.50	牛乳206.00 豚肉もも角切り40.00 塩蔵くわがめ3.00 しらす干し小3.00	にんにく0.30 しょうが1.00 たまねぎ60.00 にんじん20.00 グリンピース冷凍5.00 こまつな20.00 キャベツ30.00	赤ワイン1.00 しょうゆ4.00 カレー粉0.40 ケチャップ2.00 しょうゆ2.00 酢3.00	678  26.2	
10 (月)	<残量調査～14日> ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大根の甘酢あえ かきたま汁	精白米100.00 米粉5.00 でん粉2.00 油7.00 上白糖2.00 でん粉0.50	牛乳206.00 さば50.00 だし昆布(喫食用)0.50 豆腐25.00 卵30.00	しょうが1.50 だいこん50.00 にんじん5.00 にんじん5.00 たまねぎ20.00 えのきたけ7.00 ねぎ3.00	しょうゆ2.00 酒1.00 酢3.00 食塩0.20 しょうゆ3.00 食塩0.30 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00	762  30.1	
11 (火)	和風きのこスパゲッティ 牛乳 野菜チップス みかん	ソフトめん110.00 オリーブ油0.50 バター1.00 でん粉0.20 じゃがいも30.00 さつまいも20.00 油6.00	若鶏肉むねぎざみ10.00 ベーコン10.00 もみのり個袋0.30 牛乳206.00	にんにく0.30 たまねぎ70.00 にんじん10.00 しめじ15.00 えのきたけ20.00 マッシュルームレトルト10.00 ねぎ5.00 れんこん10.00 うんしゅうみかん70.00	食塩0.40 こしょう白0.02 酒1.00 しょうゆ3.50 チキンブイヨン5.00 水50.00 食塩0.10	730  27.7	
12 (水)	ごはん 牛乳 いり豆腐 わかさぎのから揚げ キャベツのあえ物	精白米100.00 サラダ油0.30 じゃがいも30.00 上白糖2.50 ごま油0.30 油3.00	牛乳206.00 牛肉ミンチ20.00 しぼり豆腐80.00 卵30.00 わかさぎのから揚げ30.00	にんじん5.00 たまねぎ27.00 乾しいたけ1.00 ねぎ3.00 キャベツ45.00 にんじん8.00 千切たくあん漬5.00	しょうゆ6.50 酒1.00 しょうゆ0.70	775  32.5	
13 (木)	パン 牛乳 さつまいものシチュー ビーンズサラダ	コッペパン80.00 サラダ油0.50 さつまいも35.00 ホワイトルウ5.00 クリームポタージュ1.30 フレンチドレッシング4.50	牛乳206.00 若鶏肉むねぎざみ30.00 調理用牛乳35.00 生クリーム3.00 ミックスビーンズ15.00	たまねぎ45.00 にんじん20.00 しめじ10.00 グリンピース冷凍7.00 だいこん12.00 キャベツ24.00 ホールコーン冷凍7.00	食塩0.40 こしょう白0.02 水15.00	690  30	
14 (金)	【季節の料理(吹き寄せごはん)】 吹き寄せごはん 牛乳 丸干し 白菜の煮びたし 大根と春菊のみそ汁	精白米90.00 サラダ油0.50 さつまいも10.00 上白糖1.00 上白糖1.00	若鶏肉むねぎざみ20.00 油揚げ10.00 牛乳206.00 うるめいわし(丸干し)15.00 さつま揚げ7.00 塩蔵わかめ3.00 中みそ6.00 白みそ5.00	にんじん10.00 しめじ10.00 はくさい40.00 こまつな10.00 にんじん5.00 にんじん10.00 だいこん30.00 たまねぎ25.00 えのきたけ15.00 しゅんぎく4.00	みりん2.00 酒2.00 しょうゆ3.50 食塩0.20 しょうゆ2.00 煮干し(だし)0.50 水5.00 煮干し(だし)3.50 水100.00	635  30.4	
17 (月)	ごぼうのハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ オレンジ	精白米100.00 サラダ油0.50 ハヤシルウ10.00 上白糖0.50 ごま油0.50	牛肉スライス35.00 豚レバーチップ5.00 牛乳206.00 ひじき1.50 しらす干し小3.00	ごぼう30.00 たまねぎ70.00 にんじん20.00 グリンピース冷凍5.00 キャベツ30.00 こまつな10.00 ホールコーン冷凍5.00 パレンシアオレンジ40.00	食塩0.40 こしょう白0.02 ケチャップ6.00 ウスターソース2.00 赤ワイン1.00 デミグラスソース5.00 水30.00 しょうゆ2.00 酢2.50	692  25.2	
18 (火)	【季節の地場産物(小松菜)】 ごはん 牛乳 チキン南蛮 小松菜のあえ物 さといもと白ねぎのみそ汁	精白米100.00 小麦粉4.00 でん粉4.00 油6.00 タルタルソース8.00 三温糖0.75 三温糖1.00 さといも22.00	牛乳206.00 若鶏肉むねカツ用60.00 卵4.00 豆腐25.00 油揚げ5.00 中みそ6.00 赤みそ4.00	キャベツ25.00 こまつな25.00 りょくとうもやし10.00 にんじん5.00 たまねぎ25.00 白ねぎ8.00	いそ塩0.10 こしょう白0.01 酢1.90 みりん0.75 しょうゆ1.60 水0.75 しょうゆ2.50 煮干し(だし)4.00 水100.00	785  32.8	
19 (水)	ごはん 牛乳 おでん 切干大根とひじきの酢の物 ※3年：進路懇談	精白米100.00 こんにゃく20.00 さといも20.00 上白糖2.00 上白糖1.00 ごま油0.50	牛乳206.00 豚肉もも25.00 厚揚げ25.00 うずら卵水煮25.00 ちくわ15.00 だし昆布(喫食用)0.30 ひじき1.00 しらす干し小3.00	だいこん50.00 にんじん20.00 切干しだいこん3.00 こまつな25.00	しょうゆ7.00 酒1.00 洋からし粉0.30 だし昆布(だし用)0.30 水20.00 しょうゆ2.50 酢2.50	710  28.9	
20 (木)	パン 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ 華風スープ ブルー ※3年：進路懇談	コッペパン80.00 米粉3.00 でん粉2.00 さつまいも40.00 油9.00 サラダ油0.50 上白糖4.00 マロニー4.00 ごま油0.50	牛乳206.00 豚肉もも角切り50.00 ベーコン8.00	れんこん15.00 にんじん10.00 しょうが1.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 たけのこで5.00 ホールコーン冷凍10.00 チンゲンサイ15.00 ブルーン個袋20.00	しょうゆ3.50 酢3.50 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	858  32.7	
21 (金)	【和食の日にちなんで(11月24日)】 玄米入りごはん 牛乳 さんまの煮付け 小松菜とれんこんのおかかあえのつべい汁	アルファー化玄米14.00 精白米90.00 上白糖1.50 つきこんにゃく18.00 さといも25.00 でん粉0.50	牛乳206.00 さんま50.00 だし昆布(喫食用)0.50 糸がつつお0.70 若鶏肉むねぎざみ10.00 油揚げ5.00	しょうが2.00 こまつな30.00 れんこん25.00 にんじん12.00 ごぼう17.00 ねぎ3.00	しょうゆ4.00 酒2.00 みりん1.00 しょうゆ2.00 食塩0.30 しょうゆ3.00 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00	732  28.7	
25 (火)	かやくうどん 牛乳 ごぼうのあえ物 オレンジ	学校給食用うどん110.00 三温糖0.50	若鶏肉むねぎざみ20.00 油揚げ8.00 かまぼこ15.00 だし昆布(喫食用)0.50 牛乳206.00	たまねぎ30.00 にんじん5.00 乾しいたけ1.20 ねぎ7.00 ごぼう30.00 こまつな12.00 にんじん12.00 パレンシアオレンジ40.00	食塩0.40 しょうゆ6.00 みりん1.00 一味0.01 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00 しょうゆ2.40 みりん0.50	638  27.3	
28 (金)	【地場産物を使って(花切大根)】 ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け 小魚のあまからめ(個袋)	精白米100.00 マロニー4.00 上白糖3.00	牛乳206.00 若鶏肉ももぎざみ30.00 短冊いか冷凍20.00 焼き豆腐35.00 だし昆布(喫食用)0.50 パリッシュ5.00	にんじん15.00 しめじ15.00 はくさい50.00 ほうれんそう8.00 花切りだいこん5.00 こまつな20.00 にんじん7.00 しょうが0.30	しょうゆ4.00 食塩0.30 削りぶし(だし)1.00 だし昆布(だし用)0.50 水20.00 しょうゆ3.00 酢3.50	659  29.1	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
※ 特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)11月5日、7日、14日、21日、28日  
※ 11月の倉敷市内産物(れんこん、りょくとうもやし)  
※ 毎回ではないが倉敷市内産が使えるもの(ごぼう、こまつな、チンゲンサイ、さつまいも)