



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

令和7年度 11月学校給食予定献立表（中学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギーkcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
4	火	麦ごはん						米 麦		741 33.4
		牛乳	乳		牛乳					
		卵入り五目スープ	小麦、卵、大豆、 鶏肉	鶏肉 卵		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	でん粉		
		さんまの甘露煮	小麦、大豆、魚	さんま甘露煮						
		春雨のごま炒め	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豚肉		にんじん ピーマン	たけのこ	春雨	ごま ごま油	
5	水	麦ごはん						米 麦		845 33.1
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも でん粉 さとう		
		鶏のから揚げ	小麦、大豆	鶏肉				でん粉	油	
		きゅうりとわかめの 酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり もやし	さとう	ごま	
6	木	レーズンパン	小麦、乳、大豆					レーズンパン		817 32.7
		牛乳	乳		牛乳					
		ウィンナーと大豆の トマト煮	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご	ウィンナー 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	油	
		揚げ魚のレモンソース かけ	小麦、大豆、魚	たら			レモン	さとう でん粉	油	
		大根サラダ	大豆			赤ピーマン	だいこん きゅうり	さとう	油	
7	金	麦ごはん						米 麦		747 25.9
		牛乳	乳		牛乳					
		さつまい	大豆、鶏肉、魚だし	厚揚げ 鶏肉 みそ		にんじん こねぎ	こんにゃく	さつまいも		
		根菜入平つくね	小麦、ごま、大豆、 鶏肉、豚肉	根菜入平つくね						
		かみかみきんぴら	小麦、いか、ごま、 大豆	さきいか		にんじん いんげん	れんこん ごぼう	さとう	ごま 油	
10	月	ごはん						米		763 37.3
		牛乳	乳		牛乳					
		肉じゃが	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		さばの照り焼き	小麦、さば、大豆、 魚	さば				さとう でん粉		
		ブロッコリーのごまあえ	小麦、ごま、大豆			ブロッコリー		さとう	ごま	
11	火	麦ごはん						米 麦		770 32.7
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのすいとん	小麦、大豆、鶏肉、 魚だし	鶏肉		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しいたけ	ひとくちいももち		
		魚の竜田揚げ	小麦、大豆、魚	ほき			しょうが	でん粉	油	
		煮なます	小麦、ごま、大豆	油揚げ		にんじん	だいこん	さとう	油 ごま	
12	水	麦ごはん						米 麦		770 28.5
		牛乳	乳		牛乳					
		うま煮	小麦、大豆、 鶏肉、魚	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
		彩り野菜の卵焼き	小麦、卵、ゼラチン、 大豆、豚肉、魚だし	彩り野菜の卵焼き						
		昆布あえ	小麦、大豆		こんぶ		キャベツ きゅうり			
13	木	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		800 30.3
		牛乳	乳		牛乳					
		カレーうどん	小麦、大豆、豚肉、 魚、魚だし	ちくわ 豚肉		にんじん こねぎ	たまねぎ	うどん		
		カラフルサラダ	小麦、大豆			赤ピーマン	きゅうり とうもろこし 枝豆 レモン	さとう	油	
		チーズ	乳		チーズ					
14	金	はっちゃん飯						米 さつまいも		749 25.6
		牛乳	乳		牛乳					
		白菜汁	小麦、大豆、魚、 魚だし	はんぺん		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ			
		鶏とレバーの アーモンドがらめ	小麦、大豆、鶏肉、 ナッツ、アーモンド	レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう	油 アーモンド	
		りんご	りんご、果物				りんご			



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

令和7年度 11月学校給食予定献立表（中学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギーkcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
17	月	ごはん						米		746 24.0
		牛乳	乳		牛乳					
		ワンタンスープ	小麦、ごま、大豆、 鶏肉、豚肉	豚肉		ほうれんそう にんじん こねぎ	もやし 木くらげ にんにく	ワンタン	ごま油	
		カレーポテトコロッケ	小麦、大豆、豚肉					カレーポテト コロッケ	油	
		小松菜のソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		こまつな	しめじ とうもろこし		油	
18	火	ごはん						米		735 28.6
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆、魚だし	豆腐 油揚げ みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
		豆腐ハンバーグ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	豆腐ハンバーグ						
		ひじきとコーンの炒り煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉	ひじき	いんげん	とうもろこし	さとう	油	
19	水	ごはん	★今月の郷土料理は、「宮崎県」です。					米		806 30.3
		牛乳			牛乳					
		かきたま汁	小麦、卵、大豆、 魚、魚だし	卵 はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	でん粉		
		チキン南蛮	小麦、大豆	鶏肉				でん粉 さとう	油	
		一食タルタルソース	大豆						卵不使用タルタルソース	
		切り干し大根の酢の物	小麦、ごま、大豆				干しだいこん きゅうり	さとう	ごま	
20	木	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン		821 36.1
		牛乳	乳		牛乳					
		秋味シチュー	小麦、乳、牛肉、 大豆、鶏肉	鶏肉	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ しめじ	さつまいも 米粉	バター	
		豆と野菜のソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン 大豆			枝豆 キャベツ		油	
		みかん					みかん			
21	金	赤米ごはん						米 赤米		759 31.6
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん	だいこん	さとう	油	
		きびなごごまフライ	小麦、ごま、大豆、魚		きびなご ごまフライ				油	
		ひょっつるの酢の物	小麦、大豆		ひょっつる		きゅうり	さとう		
25	火	麦ごはん						米 麦		776 24.1
		牛乳	乳		牛乳					
		根菜カレー ルウ	小麦、大豆、豚肉、 りんご	豚肉		にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう りんご	じゃがいも	油	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	
		ぶどうゼリー	果物					ぶどうゼリー		
26	水	麦ごはん						米 麦		803 35.6
		牛乳	乳		牛乳					
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豆腐 豚肉 みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	
		焼きぎょうざ	小麦、大豆、豚肉	ぎょうざ						
		ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	油 ごま油 ごま	
27	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		766 36.6
		牛乳	乳		牛乳					
		豆乳と豆のクリームスープ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	ベーコン 豆乳 白インゲン豆		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
		鶏肉のハーブ焼き	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉					オリーブ油	
		キャベツのソテー	小麦、大豆			アスパラ	キャベツ		油	
28	金	麦ごはん						米 麦		759 30.4
		牛乳	乳		牛乳					
		春雨とうすら卵のスープ	小麦、卵、大豆、 鶏肉、豚肉	豚肉 うすらの卵		にんじん ほうれんそう	しょうが	春雨		
		ほきフライ	小麦、大豆、魚	ほきフライ					油	
		野菜サラダ	小麦、大豆			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう	油	