

11月予定献立表

今月の目標「望ましい食習慣を身に付けよう」

令和7年度
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 　　な 　　材 　　料						エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実		
4 火	牛乳		牛乳					800 kcal 26.7 g	
	ご飯					米			
	揚げぎょうざ	餃子					油		
	ナムル				もやし、枝豆、コーン	砂糖	ごま油		
	麻婆豆腐	カット豆腐、豚肉、味噌		人参、にら	玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、生姜、酒、醤油、トウバンジャン、オイスターソース、中華だし	
5 水	牛乳		牛乳					729 kcal 26.1 g	
	ご飯					米			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖			
	ウインナー入りソテー	ウインナー		人参	キャベツ		油		
	野菜スープ	ベーコン		人参、パセリ	白菜、玉ねぎ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
6 木	牛乳		牛乳					760 kcal 35.0 g	
	パン					パン			
	オムレツ	オムレツ							
	グリーンサラダ				キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油		
	チリコンカン	大豆、白いんげん豆、牛肉、豚肉		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、でん粉	油	にんにく、チリパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、胡椒、鶏だし	
7 金	日本全国味めぐり「福島県」								796 kcal 31.9 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さけの南蛮漬け	鮭		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油		
	みそかんぷら	味噌				じゃが芋、砂糖	油		
	ざくざく	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	ごぼう、大根、干し椎茸	つきこんにゃく		醤油、塩、花かつお(だし用)	
10 月	牛乳		牛乳					734 kcal 33.0 g	
	パン					パン			
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油		
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油		
	チンゲン菜のスープ	豚肉、県産豆腐		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、きくらげ、白ねぎ		ごま油		
	パテチョコ					パテチョコ		酒、鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	
11 火	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。							767 kcal 30.4 g	
	牛乳		牛乳						
	新居井（ご飯）	豚肉、えび天		人参、ねぎ	白菜、玉ねぎ、たけのこ、生椎茸	米、糸こんにゃく、でん粉	油		
	きびなごのから揚げ		県産きびなごからあげ				油		
	大根サラダ				きゅうり、大根		ごまドレッシング		
12 水	牛乳		牛乳					735 kcal 29.2 g	
	ご飯					米			
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉			
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	県産ひじき	赤ピーマン	キャベツ、コーン	砂糖	油		
	けんちん汁	鶏肉、県産豆腐		人参、ねぎ	ごぼう、しめじ	じゃが芋	ごま油	塩、醤油、味酢、鶏だし、煮干(だし用)	
13 木	牛乳		牛乳					737 kcal 31.8 g	
	ご飯					米			
	ぶりの照り焼き	鰯							
	おかか和え	かつお節		小松菜	もやし	砂糖			
	芋炊き	県産油揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、生椎茸	里芋、角切りこんにゃく、砂糖		醤油、味酢、煮干(だし用)	
14 金	牛乳		牛乳					758 kcal 22.6 g	
	ご飯					米			
	New! 浜カツ	ミンチカツ					油		
	しらす和え		ちりめん	国産さやいんげん	白菜	砂糖			
	みそ汁	県産豆腐、味噌		人参、ねぎ	大根、玉ねぎ、えのきたけ				
	みかんゼリー					ゼリー		煮干(だし用)	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。★材料の都合により献立を変更することがあります。

11月10日（月）～14日（金）は『地場産物活用週間』です。この週間には、新居浜市産や愛媛県産の食材がたくさん使われます。（新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。）

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料						エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実		
17月	牛乳		牛乳					726 kcal 35.6　g	
	パン					パン			
	鶏肉のマヨマスタード焼き	鶏肉					マヨネーズ		
	コールスローサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖	オリーブ油		
18火	ミネストローネスープ	白いんげん豆, ベーコン		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, セロリー	じゃが芋		847 kcal 31.9　g	
	カルシウムミルク		カルシウムミルク						
	豆腐のドライカレー（麦ご飯）	牛肉　豚肉, 絞豆腐, きざみ大豆		人参, 青ピーマン	玉ねぎ	米, 麦	油		
	フライドポテト					フライドポテト	油		
	もやしのソテー			チンゲン菜	もやし, 枝豆		油		
毎月19日は食育の日									
19水	毎月　第3水曜日は【水産の日】							740 kcal 29.5　g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖					塩		
	磯香和え	かつお節	のり	人参	キャベツ, コーン	砂糖	ごま		
20木	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		710 kcal 36.6　g	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	鶏肉の中華衣揚げ	鶏肉				天ぷら粉, でん粉	油		
	ブロッコリーのソテー	ツナ		ブロッコリー	キャベツ, 黄パプリカ		油		
	きのこスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, 白菜, しめじ, きくらげ, えのきたけ		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ		
21金	【和食の日（11月24日～いい日本食～）】							747 kcal 23.4　g	
	牛乳		牛乳						
	さつま芋ご飯					米, さつま芋	酒, 塩		
	いわしのカボスレモン煮	いわしかぼすレモン煮							
	きんぴら			人参, さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく, 砂糖	ごま, 油, ごま油		
	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ, えのきたけ		醤油, 味酢, とうがらし, だし汁 花かつお(だし用), 醤油, 塩		
25火	みかん				みかん			757 kcal 37.3　g	
	牛乳		牛乳						
	親子丼（ご飯）	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	米, でん粉	醤油, 味酢, 酒, 花かつお(だし用)		
	さわらのみそ焼き	鯖, 味噌			白ねぎ		醤油, 酒, 味酢, 生姜		
	ハリハリ漬け		ちりめん	人参	切干大根, きゅうり	砂糖	酢, 醤油, 塩		
26水	牛乳		牛乳					809 kcal 20.9　g	
	ご飯					米			
	コロッケ	コロッケ					油		
	野菜ソテー			チンゲン菜	キャベツ, コーン		油		
27木	サイコロスープ	ベーコン		かぼちゃ, 人参, パセリ	玉ねぎ, しめじ	じゃが芋		804 kcal 34.8　g	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	もやしとコーンのサラダ	かつお節			もやし, コーン		減塩和風ドレッシング		
28金	秋野菜のシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	玉ねぎ, しめじ	さつま芋, じゃが芋, 小麦粉	油, 無塩バター	803 kcal 28.3　g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さばのカレー風味竜田揚げ	鯖				でん粉	油		
	ごま煮びたし			さやいんげん, 人参	キャベツ		ごま		
	田舎汁	厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	大根	すいとん	煮干(だし用)		

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。★材料の都合により献立を変更することがあります。