【中学校用】　令和8年　１１月 給食献立表　学校名　第五中学校

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは,週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日(曜)	献立名	献立材料名							
		(赤)主に体をつくるもとになる		(緑)主に体の調子を整えるもとになる		(黄)主にエネルギーのもとになる		調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		１群	２群	３群	４群	５群	６群		
		卵･肉･魚･大豆	牛乳･海藻 小魚	緑黄色野菜	淡色野菜･果物 きのこ	穀類･いも類	油脂類		
2 月	牛乳		牛乳						696
	ごはん					米			34.4
	焼肉風ソテー	豚肉,味噌		人参	玉葱,キャベツ,生姜,にんにく	三温糖	油,ごま油	酒,豆板醤,みりん,醤油,プチドリップ	16.9
	ワンタンスープ	鶏肉		小松菜,人参	もやし,椎茸	ワンタン		ガラスープ,酒,塩,醤油,こしょう	288
4 水	牛乳		牛乳						786
	揚げパン（高隆中･海青中）					コッペパン,上白糖	油	純ココア	33.1
	プレーンパン（湊中のみ）					プレーンパン			28.2
	スパゲティミートソース	鶏肉,豚肉		人参,トマト	にんにく,玉葱,マッシュルーム	スパゲティ	油	ﾜｲﾝ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,塩,こしょう,コンソメ	286.0
	ハムのマリネサラダ	ハム			キャベツ,きゅうり,玉葱	上白糖	油	酢,塩,こしょう	
	りんごジャム（湊中のみ）					りんごジャム			
5 木	牛乳		牛乳						774
	ごはん					米			30.9
	蒸しぎょうざ	鶏肉,大豆	ひじき	にら	キャベツ,玉葱	でんぷん,砂糖,小麦粉	油,ごま,豚脂	醤油,塩	22.8
	ナムル			人参,ほうれん草	もやし,にんにく,	三温糖	ごま,ごま油	醤油	569
	麻婆豆腐	豆腐,豚肉		人参,葱	玉葱,たけのこ,椎茸,生姜,にんにく	でんぷん	油	酒,醤油,鶏豚湯,豆板醤,甜面醤	
6 金	牛乳		牛乳						765
	ごはん					米			32.9
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	米粉,でんぷん	油	酒,塩,こしょう	21.9
	こんにゃくの炒め物	豚肉		人参,小松菜	生姜,こんにゃく,とうもろこし	三温糖	油,ごま油	酒,醤油	368
	えび団子のすまし汁	えびボール	わかめ	葱	玉葱,えのきたけ			だし汁,酒,塩,醤油	
9 月	牛乳		牛乳						768
	ごはん					米			30.2
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン	三温糖,でんぷん,米粉	油	酒,塩,こしょう,醤油,みりん	21.3
	きんぴらごぼう	さつま揚げ		人参	ごぼう,こんにゃく	三温糖	油,ごま,ごま油	酒,醤油,みりん	314
	白菜のみそ汁	油揚げ,味噌		人参,ねぎ	玉葱,白菜,えのきたけ			だし汁	
10 火	牛乳		牛乳						753
	ごはん					米			28.2
	ポークハヤシ	豚肉,金時豆・大福豆・大豆		人参,トマト	にんにく,生姜,玉葱,しめじ		油	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ,ﾜｲﾝ,ﾊﾔｼﾙｰ,ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ	21.9
	海藻サラダ		わかめ,茎わかめ,とさかのり,ふのり,昆布		キャベツ,きゅうり,とうもろこし		和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	青じそドレッシング	286
11 水	牛乳		牛乳						721
	ごはん					米			30.2
	いわしのおかか煮	いわし,かつお節				砂糖,でんぷん		醤油,みりん,塩	22.0
	野菜のごま和え			小松菜,人参	キャベツ,もやし	三温糖	すりごま,ねりごま	醤油	523
	鶏団子のみそ汁	鶏肉,味噌,大豆		人参,葱	玉葱,椎茸,生姜	パン粉,でんぷん,砂糖		だし汁,こしょう,塩	
12 木	牛乳		牛乳						746
	ごはん					米			27.8
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉,厚揚げ		人参,いんげん	玉葱,こんにゃく,椎茸	じゃがいも,三温糖	油	醤油,酒,みりん,だし汁	19.2
	野菜のレモン醤油和え	まぐろ油漬け	のり	ほうれん草,人参	キャベツ,レモン	三温糖		酢,醤油	320
13 金	牛乳		牛乳						629
	揚げパン（佐志中のみ）					コッペパン　上白糖	油	純ココア	19.8
	コッペパン（佐志中以外）					コッペパン			33.9
	オムレツ	卵				でんぷん	油	塩	303
	イタリアンサラダ			人参	キャベツ,きゅうり,とうもろこし		イタリアンドレッシング		
	ポークビーンズ	豚肉,ひよこ豆,赤いんげん豆,大豆		人参,トマト	にんにく,玉葱	じゃがいも,三温糖	油	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ,醤油,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,ｺﾝｿﾒ	

【中学校用】　令和8年　１１月 給食献立表　学校名　第五中学校

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは,週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日(曜)	献立名	献立材料名							
		(赤)主に体をつくるもとになる		(緑)主に体の調子を整えるもとになる		(黄)主にエネルギーのもとになる		調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		１群	２群	３群	４群	５群	６群		
		卵･肉･魚･大豆	牛乳･海藻 小魚	緑黄色野菜	淡色野菜･果物 きのこ	穀類･いも類	油脂類		
16 月	牛乳		牛乳						838
	ごはん					米			25.9
	ハンバーグケチャップソースかけ	鶏肉,豚肉		トマト	玉葱,にんにく,生姜	砂糖,でんぷん		塩,醤油,ﾜｲﾝ,ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,とんかつｿｰｽ	31.3
	スパゲティサラダ	まぐろ油漬け		人参	きゅうり	スパゲティ	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ		456
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		人参,パセリ	キャベツ,玉葱,にんにく		油	酒,ガラスープ,コンソメ,塩,こしょう	
17 火	牛乳		牛乳						728
	ごはん					米			33.9
	赤魚の揚げ煮	赤魚			生姜	でん粉,米粉,三温糖	油	酒,塩,みりん,醤油	17.8
	もやしの三色和え	かに風味かまぼこ		人参,ほうれん草	もやし	三温糖	ごま油,ごま	醤油	307
	だぶ	鶏肉,厚揚げ		人参	ごぼう,大根,こんにゃく,椎茸	玉麩,三温糖		だし汁,酒,醤油,みりん	
18 水	牛乳		牛乳						756
	ごはん					米			33.9
	ナムル丼の具	牛肉,大豆		人参,小松菜	生姜,もやし	三温糖	油,ごま油,ごま	酒,醤油,こしょう	18.4
	卵スープ	卵,鶏肉		葱	玉葱,えのきたけ	でんぷん		ガラスープ,酒,醤油,塩,こしょう	326
	スティック焼きいも					さつまいも	油		
19 木	牛乳		牛乳						831
	ごはん					米			27.7
	あじナゲット	鯵､魚肉すり身			玉葱	でん粉､砂糖､小麦粉	油	塩､醤油	31.4
	筑前煮	鶏肉		人参	大根,れんこん,ごぼう,こんにゃく,椎茸	三温糖	油	酒,醤油,みりん,だし汁	332
	豆腐のみそ汁	豆腐,味噌	わかめ	葱	玉葱	じゃがいも		だし汁	
20 金	牛乳		牛乳						775
	ごはん					米			24.2
	ひき肉ときのこのカレー	鶏肉		人参	玉葱,にんにく,生姜,りんご,しめじ	じゃがいも	油	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ,ﾜｲﾝ,ｶﾚｰﾙｰ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾁｬﾂﾈ,ｳｽﾀｰｿｰｽ	20.2
	フルーツミックス				みかん,パイン,黄桃	アセロラゼリー			260
24 火	牛乳		牛乳						704
	ごはん					米			29.4
	アジフライ	鯵				パン粉,小麦粉	油	塩,こしょう	18.3
	野菜の昆布和え		塩昆布	人参	白菜,きゅうり		ごま油	醤油	401
	呉汁	鶏肉,大豆,味噌		人参,葱	ごぼう,椎茸,こんにゃく,大根		油	だし汁,酒	
25 水	牛乳		牛乳						775
	ごはん					米			27.1
	ローストチキン	鶏肉			生姜			酒,醤油,みりん	30.8
	ポテトサラダ			人参	きゅうり,とうもろこし	じゃがいも,三温糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう,酢	272
	ほうれん草のスープ	ベーコン		ほうれん草	玉葱,えのきたけ		油	ガラスープ,酒,塩,醤油,こしょう	
26 木	牛乳		牛乳						745
	ごはん					米			30.6
	きのこご飯の具	豚肉,油揚げ		人参	ごぼう,ひらたけ,椎茸	三温糖	油	酒,醤油,みりん,だし汁	22.5
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬け	ひじき		きゅうり,キャベツ,レモン		ごまドレッシング	醤油	376
	さつま汁	鶏肉,豆腐,麦味噌		人参,葱	こんにゃく,ごぼう,大根	さつまいも		だし汁,酒	
27 金	牛乳		牛乳						817
	コッペパン					コッペパン			23.7
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃ,玉葱	じゃがいも,小麦粉,砂糖,パン粉,でんぷん	油	塩	39.4
	コールスローサラダ			人参	キャベツ,きゅうり,とうもろこし		コールスロードレッシング	こしょう	422
	ミートボールシチュー	牛肉,豚肉,鶏肉,大豆		人参	玉葱,にんにく	じゃがいも,パン粉,でんぷん	油	ガラスープ,ワイン,ハヤシルウ,ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,塩,醤油,こしょう	
30 月	牛乳		牛乳						724
	ごはん					米			32.3
	白菜と厚揚げのみそ煮	豚肉,厚揚げ,味噌		人参,いんげん	ひらたけ,白菜	三温糖	油,ごま油	酒,醤油	21.3
	鶏ごぼう汁	鶏肉,油揚げ		人参,葱	ごぼう,玉葱	じゃがいも	油	だし汁,酒,みりん,醤油,塩	301