

給食献立表

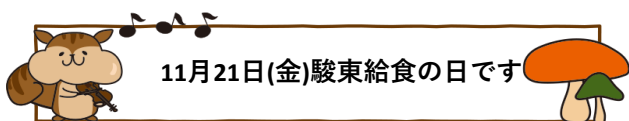
令和 7年 11月 清水町立南中学校

給食回数 17回

曜日	献立	主な材料と体の中での働き						エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物　きのこ	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
4 (火)	ご飯					精米		715kcal 15.6% 27.6% 2.7g
	牛乳		牛乳					
	アジの南蛮漬け	あじ		葉ねぎ	しょうが　にんにく	片栗粉　砂糖	米油	
	さつま揚げと野菜の炒め物	さつま揚げ		小松菜	キャベツ　エリンギ		ごま油	
	かぼちゃの味噌汁	油揚げ　味噌		かぼちゃ　人参	玉ねぎ　根深ねぎ	こんにゃく		
5 (水)	丸型パン		脱脂粉乳			パン		768kcal 16.9% 36.7% 3.4g
	牛乳		牛乳					
	大豆ミートバーグデミグラスソース	大豆		トマト		水あめ　小麦粉　砂糖	大豆油	
	まるごとさつまいものサラダ	ハム			枝豆　コーン	さつまいも　砂糖	ノンエッグマヨネーズ	
	コンソメスープ	鶏肉		人参　小松菜	玉ねぎ　白菜　大根		米油	
6 (木)	ご飯					精米		756kcal 15.2% 22.1% 3.0g
	牛乳		牛乳					
	手作りふりかけ	しらす干し	塩昆布			砂糖	ごま	
	黒はんぺんのカレー揚げ	黒はんぺん				お米の薄力粉	米油	
	大豆の磯煮	大豆	ひじき	人参　さやいんげん	たけのこ	こんにゃく　砂糖	米油	
	野菜の味噌汁	豆腐　味噌		ほうれん草	大根　玉ねぎ	じゃがいも		
7 (金)	ソフト麺					ソフト麺		763kcal 14.1% 25.5% 2.8g
	牛乳		牛乳					
	ミートソース	鶏肉		人参　トマト	にんにく　玉ねぎ マッシュルーム　グリーンピース	お米の薄力粉	米油	
	揚げじゃが			パセリ		じゃがいも	米油	
	フルーツポンチ				パイン　りんご　みかん	白玉団子　砂糖		
10 (月)	ご飯					精米		778kcal 18.8% 27.8% 2.6g
	牛乳		牛乳					
	麻婆豆腐	豆腐　牛肉　鶏肉 大豆　味噌		人参	しょうが　にんにく　玉ねぎ たけのこ　根深ねぎ	片栗粉	米油　ごま油	
	ナムル			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油　ごま	
	ボークシュウマイ	豚肉			玉ねぎ	パン粉　小麦粉　砂糖　水あめ		
11 (火)	ご飯					精米		714kcal 16.3% 28.2% 2.9g
	牛乳		牛乳					
	キャベツ入り平つくね	豚肉			玉ねぎ	パン粉　小麦粉　砂糖　水あめ		
	野菜の胡麻和え			人参　ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	
	豆腐チゲスープ	豚肉　豆腐　味噌		人参　にら	にんにく　もやし　白菜キムチ		ごま油	
12 (水)	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン		772kcal 14.2% 33.5% 3.0g
	牛乳		牛乳					
	タレメンチ	豚肉　豚脂　鶏肉			玉ねぎ	パン粉　小麦粉　米粉 砂糖　片栗粉	米油	
	野菜ソテー			人参	キャベツ　玉ねぎ		米油	
	チキンとマカロニのクリーム煮	鶏肉		人参　ほうれん草	玉ねぎ　ぶなしめじ	米粉マカロニ	米油	
13 (木)	ご飯					精米		741 kcal 15.3% 31.2% 2.3g
	牛乳		牛乳					
	さばの塩焼き	さば						
	こんにゃくの金平	鶏肉　さつま揚げ		人参　さやいんげん	ごぼう	砂糖　こんにゃく	ごま油	
	わかめと玉ねぎの味噌汁	豆腐　味噌	わかめ		玉ねぎ　大根　えのきだけ			
14 (金)	中華麺					中華麺		816 kcal 14.2% 33.2% 3.0g
	牛乳		牛乳					
	坦々麺	鶏肉　味噌		人参　小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ 根深ねぎ　コーン	砂糖	ごま	
	春巻き	鶏肉		人参	玉ねぎ　キャベツ たけのこ	小麦粉　春雨　砂糖		
	春雨の中華炒め			人参　小松菜	しょうが	春雨	ごま油	
17 (月)	ご飯					精米		740 kcal 14.0% 33.3% 1.8g
	牛乳		牛乳					
	さばのおろしソースかけ	さば			大根	砂糖　片栗粉	米油	
	五目煮豆	大豆	昆布	人参	しいたけ　ごぼう	砂糖　こんにゃく		
	豆腐のすまし汁	豆腐		人参　小松菜	大根　ごぼう　ぶなしめじ 根深ねぎ			
18 (火)	ご飯					精米		766 kcal 14.4% 26.7% 3.0g
	牛乳		牛乳					
	ポークカレー	豚肉　鶏肉		人参　トマト	しょうが　にんにく　玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	ハンバーグ	鶏肉　豚肉　豚脂		トマト	にんにく　しょうが　玉ねぎ	砂糖		
	こんにゃく入りサラダ		海藻ミックス		キャベツ　コーン	砂糖　こんにゃく	ごま油	

日 曜 日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物　きのこ	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂		
19 (水)	揚げパン　きび砂糖 牛乳 コーンポテト チリコンカン		脱脂粉乳 牛乳 人参			パン　砂糖 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油	702 kcal 17.5% 30.3% 2.5 g	
20 (木)	お弁当の日です。忘れずに持ってきてください！ 								
【駿東給食の日】									
21 (金)	緑米入りご飯 牛乳 にじますのねぎソースかけ さつまいもサラダ 坦々スープ		牛乳			緑米　精米 片栗粉　砂糖 さつまいも　砂糖			765 kcal 15.6% 30.2% 2.8 g
		にじます			しょうが　にんにく　根深ねぎ 枝豆　コーン	米油 ノンエッグマヨネーズ ごま油　ごま			
		鶏肉　大豆　白インゲン豆		人参　トマト	玉ねぎ				
24 (月)	振替休日								
25 (火)	ご飯 牛乳 塩さば キャベツのごま和え 生揚げと野菜の煮物		牛乳			精米 砂糖 ごま		825kcal 14.8% 33.1% 2.1 g	
		さば		人参　小松菜	キャベツ	ごま			
		鶏肉　厚揚げ			ごぼう	砂糖　さいちも　こんにゃく			
26 (水)	背割りロールパン 牛乳 スラッピージョ ごぼうサラダ ミネストローネ		脱脂粉乳 牛乳			パン 砂糖　パン粉 米油		726kca 16.0% 29.9% 3.1 g	
		豚肉		トマト	玉ねぎ	米油			
				人参	ごぼう　きゅうり　コーン	ノンエッグマヨネーズ　ごま			
		鶏肉		人参　トマト	玉ねぎ　セロリー　にんにく	米粉マカロニ　じゃがいも　砂糖			
27 (木)	ご飯 牛乳 油淋鶏 もやしとほうれん草のナムル わかめスープ		牛乳			精米 砂糖 ごま油		740kcal 14.6% 30.5% 2.1 g	
		鶏肉		しょうが　にんにく　根深ねぎ	片栗粉	米油　ごま油			
				ほうれん草	もやし	砂糖　ごま油　ごま			
		豆腐	わかめ	玉ねぎ　根深ねぎ　コーン		ごま油			
28 (金)	リンゴチップ入りロールパン 牛乳 タンドリーチキン ポテトと野菜のソテー 野菜たっぷりスープ		脱脂粉乳 牛乳		りんご	パン　グラニュー糖 砂糖 じゃがいも 米油		710kcal 18.0% 36.4% 2.4 g	
		鶏肉		トマト	にんにく				
					キャベツ　コーン				
		鶏肉		人参　小松菜　ブロッコリー	キャベツ　玉ねぎ				
20(休)はお弁当の日です。忘れずに持ってきてください！！ 									

※ 都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。



駿東地区学校給食栄養士会では、駿東地区で生産されている地場産物の理解を深めたり、地域への愛着を高めたりする機会となるように「駿東の給食の日」を計画しました。

11月21日の給食では、駿東地区(小山町・御殿場市・長泉町・清水町)でとれる食べ物をたくさん使った給食を提供します。ご家庭でも話題にしてみてください！！

今回「にじますのねぎソース」に使用するのは、長泉の白ねぎです。甘くて、やわらかい食感が特徴です。旬は秋から冬にかけてで、長い期間食べられます。

