令和8年度

11月　献　立　予　定　表（中学校）

中井町学校給食センター

日 曜日	献　立　名	主な食品とその働き 体を動かす エネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を 整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備　考
2 月	ごはん 牛乳 ホキのもみじ焼き キャベツともやしのゆかり和え 沢煮椀	ごはん マヨネーズ 油	牛乳 ホキ 豚肉	人参　大根 パプリカ　えのきたけ キャベツ もやし ごぼう	762 kcal 30.9 g 22.3 g 2.6 g 269 mg	
4 水	チリコンカンライス 牛乳 野菜スープ	ごはん 油 小麦粉 じゃが芋	牛乳 大豆 鶏肉 マカロニ	人参 玉ねぎ 水煮トマト パセリ	845 kcal 33.1 g 22.9 g 2.6 g 329 mg	
5 木	ごはん　牛乳 根菜つくねハンバーグ （和風あんかけ） ごぼうサラダ もずくスープ	ごはん かたくり粉 マヨネーズ ごま 砂糖	牛乳　なると もずく ツナ 豆腐 根菜つくねハンバーグ	ごぼう きゅうり 人参 小松菜	808 kcal 27.7 g 23.2 g 3.7 g 315 mg	カミカミメニュー
6 金	ソース焼きそば 牛乳 シュウマイ 大根サラダ	焼きそば用蒸し麺 油	牛乳 豚肉 シュウマイ ツナ	人参　もやし キャベツ　ピーマン 大根　きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	840 kcal 35.4 g 24.1 g 2.3 g 403 mg	シュウマイ 3個
9 月	衣笠丼 牛乳 飛鳥汁	ごはん 砂糖 油	牛乳 油揚げ 卵 鶏肉 味噌	人参　えのきたけ こんにゃく　しいたけ 長ねぎ　小松菜 ごぼう 大根	824 kcal 31.9 g 26.6 g 3.1 g 374 mg	京都府・奈良県の 郷土料理
10 火	ソフトフランスパン 牛乳 メンチカツ 花野菜のソテー コーンチャウダー	ソフトフランスパン 油 じゃが芋 ホワイトルー	牛乳 ウインナー ベーコン メンチカツ	人参　玉ねぎ ホールコーン　パセリ クリームコーン ブロッコリー カリフラワー	821 kcal 26.7 g 31.8 g 3.8 g 385 mg	
11 水	根菜カレー 牛乳 青菜とコーンのソテー	ごはん さつま芋 油 カレールー	牛乳 豚肉 スキムミルク ウインナー	玉ねぎ　小松菜 人参　にんにく ごぼう れんこん ホールコーン	854 kcal 24.6 g 21.9 g 2.5 g 371 mg	
12 木	＜中井中現3年生作成献立＞ キムタクごはん　牛乳 ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	ごはん ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉	白菜キムチ つぼ漬け　玉ねぎ にんにく　長ねぎ ほうれん草　しいたけ もやし　キャベツ	904 kcal 33.7 g 30.0 g 3.9 g 313 mg	令和7年度　2年A組 グループ名：カールの教会 ●献立のテーマ 『栄養バランスの 取れる韓国料理』
13 金	塩ラーメン 牛乳 ギョウザ 海藻サラダ	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 ギョウザ ツナ 海藻ミックス	人参　にら 玉ねぎ　きゅうり キャベツ　大根 もやし　長ねぎ 梅(ドレッシング)	819 kcal 30.7 g 27.9 g 3.8 g 363 mg	ギョウザ　3個
16 月	そぼろごはん 牛乳 けんちん汁	ごはん 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐	生姜　こんにゃく 人参　長ねぎ グリンピース ごぼう 大根	819 kcal 30.9 g 24.5 g 3.0 g 364 mg	

＊食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜日	献立名	主な食品とその働き 体を動かすエネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備考
17 火	コッペパン 牛乳 チキンナゲット チーズ入り野菜サラダ 白菜のクリームスープ	コッペパン 油 ポタージュスープの素	牛乳 チキンナゲット チーズ 鶏肉 卵(ドレッシング)	ブロッコリー　パセリ カリフラワー 人参 玉ねぎ 白菜	795 kcal 30.7 g 35.3 g 3.7 g 407 mg	チキンナゲット 3個
18 水	ごはん 牛乳 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 わかめサラダ	ごはん 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	人参 玉ねぎ こんにゃく きぬさや キャベツ	818 kcal 27.0 g 20.7 g 2.3 g 477 mg	
19 木	＜郷土料理献立(東京都)＞ ごはん　牛乳 サワラのピリ辛焼き 小松菜のおかか和え ちゃんこ汁	ごはん 砂糖	牛乳 サワラ マグロ糸がき 鶏肉 豆腐	生姜　玉ねぎ 小松菜　白菜 もやし　長ねぎ にんじん ぶなしめじ	764 kcal 35.7 g 20.0 g 2.6 g 345 mg	
20 金	食育の日（お弁当の日）					
24 火	ロールパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き マリネ風サラダ きのこのクリームシチュー	ロールパン さつま芋 ホワイトルー 油	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 卵(ドレッシング)	キャベツ　しめじ 人参　玉ねぎ ブロッコリー　パセリ ホールコーン たもぎたけ	836 kcal 35.4 g 34.9 g 3.9 g 319 mg	
25 水	厚揚げ入り中華丼 牛乳 エノキのナムル	ごはん　ごま 油 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 なると 厚揚げ	人参　小松菜 玉ねぎ　たけのこ しいたけ　白菜 えのきたけ　もやし さやえんどう	765 kcal 28.4 g 20.6 g 2.0 g 359 mg	
26 木	ごはん 牛乳 アカウオの照り焼き 大豆と昆布のうま煮 豚汁	ごはん じゃが芋 油 砂糖	牛乳　豚肉 アカウオ　豆腐 油揚げ　味噌 昆布　スキムミルク 大豆	人参　生姜 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	794 kcal 35.6 g 20.0 g 3.0 g 366 mg	
27 金	けんちんうどん 牛乳 ちくわの石垣揚げ	ゆでめん 油 小麦粉 ごま	牛乳 油揚げ ちくわ	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	818 kcal 32.5 g 24.2 g 3.4 g 324 mg	ちくわ　2個
30 月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ(きのこソース) 三色おひたし さつまいもの味噌汁	ごはん 片栗粉 さつま芋	牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ 味噌 スキムミルク	ほうれん草　長ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ 大根	741 kcal 25.6 g 14.6 g 3.0 g 440 mg	

はしを上手に使って、きれいに食べよう



①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。



左利きの人はこんな形

毎日の食事で使い方を練習していきましょう！