

予定献立表（中学校）

令和7年11月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
4 火	米粉コッペパン	青大豆のポタージュスープ いかといんげんのガリパタ炒め じゃことキャベツのペレロソテー	牛乳	米粉パン、油、小麦粉、バター、スパゲッティ	牛乳、青大豆、豆乳、生クリーム、チーズ、いか、ベーコン、ちりめんじゃこ	とうもろこし、玉ねぎ、さやいんげん、にんにく、キャベツ	816 kcal 44.4 g
5 水	秋の炊き込みご飯 11/2 十三夜献立	豆腐とわかめの味噌汁 竹輪のごま揚げ② 小松菜とえのきのお浸し (醤油)	牛乳	米、麦、粟、油、砂糖、小麦粉、ごま	鶏肉、油揚げ、牛乳、豆腐、わかめ、みそ、竹輪	しめじ、人参、枝豆、しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、えのき、キャベツ	739 kcal 31.5 g
6 木	ご飯 11/8いい歯の日	きのこ入りみそ汁 大豆とじゃこのカリカリ揚げ ※海藻サラダ(中華ドレ)	牛乳	米、じゃが芋、こんにやく、油、でん粉、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、大豆、ちりめんじゃこ、海藻ミックス	なめこ、しいたけ、大根、ごぼう、長ねぎ、白菜、もやし、人参	788 kcal 30.0 g
7 金	ソフト麺 ミートソース	キャベツとコーンのサラダ (和風ドレ) ヨーグルト	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、チーズ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトビュレ、キャベツ、とうもろこし	837 kcal 35.7 g
10 月	背割りコッペパン	イタリアンスープ ロング焼きウインナー ポテトカルボナーラ	牛乳	パン、パン粉、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、ウインナー、生クリーム	玉ねぎ、人参、とうもろこし、にんにく	748 kcal 29.7 g
11 火	麦ご飯 ポークカレー	キャベツソテー 冷凍みかん	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、キャベツ、小松菜、みかん	785 kcal 27.1 g
12 水	ガーリックフランス 11/11 チーズの日	チキンヌードルスープ ほうれん草のキッシュ ビーンズサラダ(ごまドレ)	牛乳	パン、スパゲッティ、油、ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、おから、生クリーム、チーズ、ひよこ豆、大豆	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、えのき、きゅうり、とうもろこし	772 kcal 30.9 g
13 木	マーブル食パン	ポークビーンズ 野菜ソテー みかん	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ、ハム	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、もやし、ピーマン、みかん	797 kcal 30.4 g
14 金	チャーハン	わかめスープ 手作り春巻き ぶどうゼリー	牛乳	米、油、ごま油、ごま、春巻きの皮、はるさめ、砂糖、小麦粉、ゼリー	卵、ハム、牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、豚肉、大豆たんぱく	人参、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、しょうが、筍、にら	810 kcal 30.5 g
17 月	ご飯	*豚肉とこんにやくの炒め汁 ししゃものフライ② (ソース) 春雨のピリ辛炒め	牛乳	米、こんにやく、ごま油、小麦粉、パン粉、油、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉、ししゃも	しょうが、白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのき、しいたけ、ピーマン、きくらげ	788 kcal 30.0 g
18 火	昆布ご飯 11/15 足湯の日	*さつま芋の味噌汁 チーズ入りかまぼこの磯辺揚げ 小松菜のお浸し(醤油)	飲む ヨーグルト	米、油、砂糖、さつま芋、小麦粉	鶏肉、油揚げ、昆布、飲むヨーグルト、みそ、かまぼこ、青のり	人参、しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、白菜、キャベツ、もやし	757 kcal 28.6 g
19 水	バターロール	根菜のクリームシチュー いかのハーブ揚げ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	パン、里芋、油、小麦粉、バター、マカロニ	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、チーズ、いか	しょうが、れんこん、人参、玉ねぎ、かぶ、しめじ、にんにく、キャベツ、きゅうり	815 kcal 35.5 g
20 木	ご飯	*白菜の味噌汁 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米、こんにやく、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、鯖、茎わかめ、豚肉	白菜、長ねぎ、人参、ごぼう、さやいんげん	765 kcal 31.8 g
21 金	背割りコッペパン	ラビオリスープ ツナコーンペースト (ノンエッグマヨ) いちごクレープ	牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、クレープ	牛乳、ベーコン、豚肉、ツナ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、とうもろこし	789 kcal 30.1 g
25 火	ご飯 11/24和食の日	豆腐と油揚げの味噌汁 鮭の塩焼き きんぴら煮	牛乳	米、こんにやく、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、鮭、豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、人参、ごぼう、さやいんげん	750 kcal 33.7 g
26 水	ご飯 ☆新潟県の 郷土料理☆	のっぺい汁 生揚げの肉味噌あんかけ ひじきと大豆の煮物	りんご ジュース	米、里芋、こんにやく、油、でん粉、砂糖、ごま、こんにやく	鶏肉、油揚げ、生揚げ、豚肉、みそ、大豆、ひじき	りんごジュース、人参、大根、ごぼう、小松菜、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、さやいんげん	762 kcal 28.5 g
27 木	横割り丸パン	野菜スープ チキンカツ(ソース) スパゲッティたらこソテー	牛乳	パン、油、小麦粉、パン粉、スパゲッティ、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、いか、たらこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、しょうが、ピーマン、しめじ	763 kcal 43.7 g
28 金	麦ご飯 親子丼の具	大根サラダ(中華ドレ) みかんゼリー	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、ゼリー	牛乳、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ、もやし、大根	738 kcal 30.1 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は
給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414

◎ 7日(金)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業 様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

日の出町平均	779	32.3
学校給食摂取基準(範囲)	830	(27~42)

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、下のよう特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。