

令和8年度



11月 給食献立予定表



No.1 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質			
	2月	ソフト麺					ソフト麺			
		牛乳		牛乳						
		ミートソース	鶏肉		人参	玉ねぎ 生姜		サラダ油	トマトケチャップ ナツメグ ローリエ	71.8
			豚肉		トマト	にんにく			デミグラスソース 鶏ガラスープ	31.4
		さつまいものマヨネーズサラダ				きゅうり コーン	さつまいも	ノンエッグマ ヨネーズ	りんご酢 塩 こしょう	22.1 39.9
	4水	ヨーグルト		ヨーグルト						
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉		人参	しらたき	じゃがいも	サラダ油	醤油 清酒 みりん 和だし	74.6
					グリーンピース	玉ねぎ	砂糖		昆布だし	29.4
	5木	ししゃもの竜田揚げ		カラフトシヤモ		生姜	でん粉 砂糖	菜種油	醤油 みりん 塩 鰹だし	25.3
		赤しそ和え			小松菜	キャベツ しそ	砂糖		昆布だし 塩	42.4
		カレーピラフ	鶏肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム	米	サラダ油	鶏ガラスープ 白ワイン 塩	76.0
		牛乳		牛乳		にんにく		バター	ターメリック カレー粉 こしょう	25.1
		野菜コロッケ			人参	玉ねぎ	じゃがいも パン粉	油	塩	33.3
	6金	白菜と卵のスープ	卵		さやいんげん	とうもろこし	小麦粉 砂糖 でん粉		鶏ガラスープ チンタン 清酒	46.0
		かまぼこ			ほうれん草	白菜 もやし			醤油 中華だし 塩 こしょう	
		さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも 砂糖 米粉	油 栗		
		ご飯					米	サラダ油		
		牛乳		牛乳						
	9月	いかの五色揚げ煮	いか		人参	生姜	でん粉	菜種油	醤油 清酒	80.8
		大豆					じゃがいも		みりん	30.1
							砂糖			27.8
		豆腐とキャベツの味噌汁	豆腐 味噌		葉大根	玉ねぎ キャベツ			和だし 昆布だし	36.7
		油揚げ							鰹だし	
	10火	ロールパン					パン			
		牛乳		牛乳						
		チキンマカロニグラタン	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	サラダ油	塩 こしょう 白ワイン 鶏ガラスープ	80.0
		大豆		チーズ	ほうれん草	マッシュルーム	じゃがいも パン粉	バター	バジル ローリエ	36.3
		海藻サラダ		※海藻ミックス		キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	30.5
	11水	ミルメーク(コーヒー)				コーン			コーヒー 塩	52.6
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		にこみおでん	鶏肉 豆竹輪 うずら卵 生揚げ		人参	こんにゃく 大根	里芋		鰹だし 醤油 塩	72.2
		きびなごフライ		きびなご			パン粉	菜種油	清酒 みりん 昆布だし 塩	28.6 27.9
	12木	ごま和え			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	45.1
期末テスト①	12木	お弁当の日 お弁当を持ってくるください								
期末テスト②	13金	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		中華丼	豚肉		人参	白菜 玉ねぎ	でん粉	ごま油	醤油 清酒 塩	71.9
					チンゲン菜	たけのこ しいたけ			こしょう 鶏ガラスープ	28.6
		肉まんじゅう	鶏肉			にんにく 生姜	小麦粉 でん粉		オイスターソース	27.0
		野菜の中華和え	豚肉			玉ねぎ キャベツ	砂糖		塩 醤油	39.0
					小松菜	もやし	ごま油		醤油	

※海藻ミックスには、わかめ、茎わかめ、まこんぶ、トサカノリ、ふのりが入っています。
(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)



早寝 早起き 朝ご飯



※11/16～20はふるさと給食週間です。★のついた食材は、地元沼津市や静岡県内の食材です。

地元の食材に親しむ機会にさせていただけたらと思います。

※11/24(いい日本食)で和食の日とされています。和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日です。



令和8年度



11月 給食献立予定表



No.2 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質			
ふるさと給食週間①	16月	ご飯					米	サラダ油			
		牛乳		牛乳							
		あじの干物の素揚げ	鰯				菜種油	塩	756		
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	人参	糸こんにゃく	砂糖	サラダ油	醤油 みりん 清酒 和だし	32.5	
			大豆							33.6	
		大根と豆腐の味噌汁	豆腐		★小松菜	白菜 大根			昆布だし 鰹だし	402	
		味噌			★根深ねぎ			和だし			
ふるさと給食週間②	17火	ロールパン					パン				
		牛乳		牛乳							
		ポークグラニュー	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも	バター	ハヤシフレーク 鶏ガラスープ	751	
			白インゲン豆		赤パプリカ	黄パプリカ			赤ワイン 塩 こしょう パプリカパウダー	30.3	
					トマト				ナツメグ ローリエ トマトソース	29.4	
		シルバーサラダ				キャベツ	春雨	サラダ油	りんご酢 こしょう	359	
				コーン	砂糖		塩				
★丹那牛乳のクレープ	卵	牛乳			砂糖	マーガリン					
		全粉乳			小麦粉 てん粉	大豆油					
ふるさと給食週間③	18水	ご飯					米	サラダ油			
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のおちゃめ揚げ	鶏肉		★沼津茶	生姜	でん粉	菜種油	塩 醤油 清酒	764	
										27.7	
		さつま揚げとキャベツの炒め	すけとうだら		小松菜	キャベツ	でん粉 砂糖	サラダ油	塩	33.6	
									醤油	360	
		豆腐		人参	こんにゃく	里芋	ごま油	鰹だし 清酒			
		油揚げ			大根 根深ねぎ			塩 醤油			
ふるさと給食週間④	19木	吹き寄せおこわ	鶏肉		人参	ぶなしめじ	米 もち米	栗	醤油 清酒 塩 昆布だし		
						こんにゃく	砂糖				
		牛乳		牛乳						727	
		★海老芋コロッケ	鶏肉			玉ねぎ	里芋 パン粉	菜種油	砂糖 醤油	27.5	
							マッシュポテト		塩 こしょう 中濃ソース	26.4	
		かき玉汁	卵		★小松菜	しいたけ	でん粉		鰹だし 清酒 塩	355	
		豆腐		★根深ねぎ 玉ねぎ			醤油 和だし 昆布だし				
		インゲン豆		煎茶		砂糖 水あめ てん粉 練乳 白玉粉 上新粉					
ふるさと給食週間⑤	20金	ご飯					米				
		牛乳		牛乳						781	
		焼き塩鯖	鯖						塩	31.7	
		小松菜のお浸し			★小松菜	白菜			醤油	33.3	
										420	
		★大中寺芋と厚揚げの煮物	鶏肉		人参	こんにゃく	里芋	ごま油	醤油 清酒 和だし		
		厚揚げ			ごぼう	砂糖					
和食の日	24火	「まごわやさしい」は身体に良いとされる食品の頭文字です。ま(豆)ご(ごま)わ(昆布・海藻)や(やさ)い(さ(魚)し(しいたけ:きのこ)い(里芋:いも)を使った給食です。									
		ご飯					米	サラダ油			
		牛乳		牛乳							
		鯖のごまだれかけ	鯖			生姜	砂糖	ごま	清酒 醤油 みりん	720	
		五目煮豆	大豆	昆布	人参	こんにゃく ごぼう	砂糖		醤油 清酒 和だし	29.9	
						しいたけ				22.8	
		豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ 大根	里芋		鰹だし 昆布だし	369		
		焼麩 味噌			えのきたけ			和だし			
	25水	黒糖ロールパン					黒糖 パン				
		牛乳		牛乳							
		トマトソースメンチカツ	豚肉		トマト	玉ねぎ	でん粉 砂糖	菜種油	塩 こしょう	753	
							小麦粉 パン粉		ケチャップ	28.4	
		ボイルドサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	サラダ油	塩 こしょう 酢	30.1	
		ラビオリ野菜のスープ	豚肉		小松菜	玉ねぎ	小麦粉	菜種油	塩 こしょう	374	
						大根 白菜	パン粉		鶏ガラスープ 醤油		
	26木	中華麺					中華麺				
		牛乳		牛乳							
		味噌ラーメン	豚肉		人参	にんにく 生姜 コーン		サラダ油	中華だし 鶏ガラスープ	790	
			味噌			根深ねぎ		ごま油	豆板醤 こしょう 清酒	31.0	
						玉ねぎ もやし キャベツ			チンタン	31.7	
		春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖 米粉	菜種油	醤油	305	
				生姜 しいたけ	春雨 てん粉	ラード	塩				
		白菜と茎わかめの和え	茎わかめ		白菜		ごま油	醤油			
	27金	菜めし			広島菜		米 砂糖	サラダ油	塩 鰹節		
		牛乳		牛乳							
		鯖のさくさくフライ	すけとうだら				パン粉 コーンフレーク		塩	709	
							小麦粉 てん粉			26.0	
		チンゲン菜の生姜炒め			チンゲン菜	キャベツ 生姜		サラダ油	和だし 醤油 塩 こしょう	24.5	
		白玉団子汁	豚肉 味噌		人参	大根	米 もち米		清酒 鰹だし	309	
		油揚げ		葉ねぎ	えのきたけ ぶなしめじ	でん粉					
		牛肉		人参	生姜 ごぼう	米	サラダ油	醤油 清酒			
	30月	すきやき風たきこみご飯				しらたき	砂糖	ごま			
		牛乳		牛乳						744	
		鰹入り厚焼き卵	卵				砂糖 てん粉	大豆油	酢 みりん 鰹だし	28.2	
			鰹						醤油 塩 昆布だし	28.5	
		豆腐と白菜の味噌汁	豆腐 味噌		小松菜	白菜 玉ねぎ			鰹だし 昆布だし	753	
			油揚げ			ぶなしめじ					
					ぶどう果汁	水あめ 砂糖					