１１月　献立材料表

令和８年度　おおい町立学校給食センター

中学校

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ごはん　牛乳 肉じゃが ブロッコリーと白菜のおかか和え 青のりじゃこ **歯っぴー献立**	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 煮干し 青のり	米　砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　白菜	704 kcal 30.9 g 12.5 g 1.9 g
4 (水)	麦ごはん　牛乳 焼きぎょうざ れんこん梅サラダ マーボー大根	豚肉　ツナ 厚揚げ みそ	牛乳	米　大麦 砂糖　米粉 でん粉	ノンエッグ マヨネーズ 油	にんじん	れんこん　キャベツ 梅肉　大根　玉ねぎ 白ねぎ　土生姜 にんにく　にら	848 kcal 33.0 g 30.2 g 2.2 g
5 (木)	ふくいチキンのソースカツ丼　牛乳 (ごはん　ソースチキンカツ　キャベツのごまあえ) 栄養満点コンソメスープ ミルメーク(コーヒー) **本小6年考案献立**	鶏肉　卵 ベーコン	牛乳 若狭わかめ	米　パン粉 じゃがいも でん粉　砂糖 ミルメーク	油　ごま	にんじん	キャベツ　もやし 玉ねぎ	750 kcal 28.3 g 19.6 g 2.5 g
6 (金)	大根葉チャーハン　牛乳 切干のごまマヨあえ 大根スープ スイートポテト **大根丸ごと給食**	豚肉　卵 ちくわ チキンハム	牛乳	米　砂糖 スイートポテト	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	大根の葉 にんじん パセリ	切り干し大根　きゅうり キャベツ　大根　白菜	772 kcal 25.7 g 22.0 g 2.3 g
9 (月)	ごはん　牛乳 かじきのかば焼き りっちゃんのサラダ 大豆のへんしんみそ汁 **おはなし給食**	かじき　豆腐 チキンハム かつお節 打ち豆　豆乳 うすあげ　みそ	牛乳 塩昆布	米　砂糖 でん粉	油	にんじん 小松菜	土生姜　キャベツ きゅうり　コーン もやし　大根	771 kcal 34.2 g 27.2 g 2.3 g
10 (火)	ふくいポークの根菜のカレーライス 牛乳 うららのドレッシングサラダ 県産きなこプリン **地場産 プラスワン献立**	牛肉　豚肉 チキンハム	牛乳	米　里いも きなこプリン 梅ジャム	油 カレールウ マーガリン (乳なし)	にんじん ブロッコリー	れんこん　大根 玉ねぎ　にんにく キャベツ　コーン	767 kcal 27.2 g 20.5 g 2.0 g
11 (水)	麦ごはん　牛乳 チゲ鍋 キャベツのソテー みかん	豚肉　豆腐 みそ ポーク ウインナー	牛乳 昆布	米　大麦 春雨　砂糖	ごま油 油	にんじん 小松菜 にら	白菜　大根　にんにく しいたけ　白ねぎ キャベツ　みかん 土生姜	714 kcal 26.5 g 18.3 g 2.1 g
12 (木)	さつまいもごはん　牛乳 鶏肉とこんにゃくの炒り煮 のり酢あえ かきたま汁	鶏肉　ツナ 卵　豆腐	牛乳 きざみのり	米　砂糖 さつまいも こんにゃく でん粉	油　ごま	にんじん 青ねぎ ほうれん草	土生姜　切り干し大根 玉ねぎ　しいたけ	709 kcal 30.4 g 17.8 g 2.9 g
13 (金)	松井農園さんのごはん　牛乳 ふくいサーモンフライ まいたけの炒めもの さつまいものみそ汁	サーモン ベーコン うすあげ みそ	牛乳	米 さつまいも こんにゃく	油	小松菜 にんじん 青ねぎ	まいたけ　コーン 大根　ごぼう	784 kcal 28.9 g 25.9 g 1.9 g
16 (月)	ごはん　牛乳 鶏肉の梅ジャム焼き じゃがピー けんちん汁	鶏肉　豆腐	牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	油	ピーマン にんじん	土生姜　にんにく 大根　ごぼう 白ねぎ　しいたけ	700 kcal 32.8 g 15.2 g 2.3 g
17 (火)	おおいの梅チャーハン　牛乳 いかリングフライ ブロッコリーサラダ 若狭わかめのスープ　りんご **本小6年考案献立**	チキンハム ベーコン 豆腐	牛乳 しらす干し 若狭わかめ	米	油 ノンエッグ マヨネーズ	青ねぎ ブロッコリー にんじん	梅肉　コーン キャベツ　玉ねぎ しいたけ　りんご	710 kcal 25.3 g 18.7 g 4.3 g
18 (水)	麦ごはん　牛乳 さばのカレーパン粉焼き ケチャップソテー 大根のスープ煮	さば　豚肉 ポーク ウインナー	牛乳	米　大麦 パン粉	オリーブ油 油	にんじん ピーマン パセリ	にんにく　玉ねぎ しめじ　大根 キャベツ	753 kcal 31.2 g 27.2 g 2.4 g
19 (木)	コッペパン　美浜町産いちごジャム　牛乳 若狭牛のビーフシチュー 野菜のごまドレッシングあえ ヨーグルト **地場産 プラスワン献立**	牛肉 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	パン　砂糖 じゃがいも 米粉 いちごジャム	マーガリン (乳なし) 油　ごま	にんじん ブロッコリー ミディトマト ほうれん草	玉ねぎ　かぶ にんにく　キャベツ コーン	703 kcal 29.8 g 22.2 g 2.9 g
20 (金)	川上米のごはん　牛乳 炒り豆腐 揚げむかご 大根サラダ	豆腐　鶏肉 卵　かまぼこ	牛乳	米　砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ　しいたけ むかご　大根 きゅうり　コーン	748 kcal 30.0 g 21.5 g 1.9 g
24 (火)	坂本米のごはん　牛乳 かんぱちの竜田揚げ 白菜の漬け物和え 打ち豆汁　梅ロール **和食の日の献立**	かんぱち 打ち豆　みそ うすあげ	牛乳	米　米粉 でん粉 じゃがいも 梅ロール	油	にんじん 青ねぎ しそ	土生姜　白菜 大根　しいたけ	841 kcal 34.8 g 32.1 g 2.1 g
25 (水)	麦ごはん　牛乳 おでん キャベツの炒め物 納豆 **アイアン献立**	うずら卵 厚揚げ ちくわ　納豆 ベーコン	牛乳 昆布	米　大麦 里いも こんにゃく 砂糖	油	にんじん ピーマン	大根　キャベツ コーン	749 kcal 31.0 g 25.1 g 2.0 g
26 (木)	玄米ごはん　牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 野菜のごまマヨあえ かみなり汁	鶏肉　豆腐 かまぼこ	牛乳	米　玄米 米粉　砂糖 でん粉 こんにゃく	ノンエッグ マヨネーズ ごま　ごま油	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	レモン　キャベツ ごぼう　大根　しいたけ	719 kcal 34.7 g 17.6 g 2.5 g
27 (金)	ごはん　牛乳 肉団子とさつま芋の酢豚風 大根の中華漬け ワンタンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	米　砂糖 さつまいも でん粉 ワンタン	油 ごま油	ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ　大根 もやし　しいたけ	734 kcal 22.6 g 21.7 g 2.5 g
30 (月)	カレーピラフ　牛乳 さつまいもサラダ きのこのクリームスープ 梅ゼリー	豚肉 チキンハム ベーコン	牛乳	米　米粉 さつまいも 梅ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ　コーン 枝豆　白菜　しめじ	780 kcal 26.2 g 19.9 g 2.8 g