



令和7年度 千登世橋中学校

11月 献立表



月			火			水			木			金		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
3 文化の日			4 ご飯 鶏じゃが みそマヨネーズサラダ カルピスゼリー 牛乳			5 麻婆豆腐丼 パリパリサラダ 柿 牛乳			6 ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら 豚汁 牛乳			7 きのこクリームスパゲティ コーンサラダ スイートポテト 牛乳 		
			802kcal	28.1g	23.6g	805kcal	31.2g	25.0g	761kcal	39.7g	21.4g	888kcal	28.1g	32.1g
10 チーズダッカルビ丼 大根サラダ みかん 牛乳			11 ご飯 とりつくね焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳			12 切り焼きハンバーグ ミネストローネ フルーツポンチ 牛乳			13 チキンライス スパニッシュオムレツ 野菜スープ 牛乳			14 ドライカレーライス ごまドレサラダ りんご 牛乳		
797kcal	28.6g	23.1g	811kcal	34.6g	25.6g	840kcal	35.4g	26.4g	785kcal	35.1g	25.8g	805kcal	27.0g	24.6g
17 中華丼 かみかみサラダ ミルク寒天 牛乳			18 ご飯 生揚げと野菜の煮物 ごま酢和え 抹茶蒸しパン 牛乳			19 期末考査 給食無し 			20 期末考査 給食無し 			21 期末考査 給食無し 		
807kcal	35.6g	20.8g	891kcal	34.5g	26.4g									
24 勤労感謝の日 振替休日			25 だして味わう和食の日 ご飯 さんまの焼きおろし 切り干し大根の煮物 けんちん汁 牛乳			26 高菜チャーハン トックスープ パインケーキ 牛乳			27 ごはん いかの甘辛揚げ 和風サラダ 鶏汁 牛乳			28 みそラーメン じゃがいももち ナムル 牛乳		
			814kcal	33.3g	27.9g	847kcal	29.1g	22.3g	782kcal	35.1g	20.7g	795kcal	30.2g	24.3g

※都合により、献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。