

11月 予定献立表

令和7年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事	献立名			食品名						栄養価
			牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・デザート	赤（おもに体の組織をつくる）		緑（おもに体の調子を整える）		黄（おもにエネルギーになる）		E:エネルギー
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	P:たんぱく質
						魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質
4	火		○	食パン	ウインナー 豆いろいろサラダ 白ねぎの米粉シチュー	ウインナー ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 鶏肉	牛乳		胡瓜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	パン 上新粉 じゃがいも	ごま 油	E 801 kcal P 31.8 g F 32.2 g
5	水	学校給食 たかおかの日	○	ごはん	里芋ハンバーグ 高岡野菜のごまあえ 高岡つくりもん汁 20周年お祝いゼリー	里芋ハンバーグ 油揚げ	牛乳	小松菜 かぼちゃ 人参	こんにゃく 大根 椎茸 ねぎ	米（小麦粉） 砂糖 ゼリー	ごま	E 697 kcal P 24.2 g F 17.5 g
6	木		○	食パン	大学芋 三色ひたし 担々春雨スープ スライスチーズ		牛乳 チーズ	人参 青梗菜	もやし 胡瓜 生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	パン さつまいも 砂糖 春雨	油 ごま	E 836 kcal P 28.9 g F 29.4 g
7	金	学校給食 とやまの日	○	ごはん	ふくらぎのゆず味噌かけ お酢合い 団子汁	ふくらぎ 味噌 油開け 鶏肉	牛乳 ひじき	人参	ゆず 大根 ごぼう こんにゃく	米 でんぶん 砂糖 白玉団子		E 893 kcal P 33.0 g F 27.8 g
10	月	地場産品献立 (里芋・人参・大根)	○	ごはん	わかさぎの南蛮漬け しそごまあえ 高岡の煮しめ メロンゼリー	わかさぎ さつまあげ 厚揚げ	牛乳		キャベツ ほうれん草 人参	米 でんぶん 砂糖 里芋 ゼリー	油 ごま	E 819 kcal P 28.6 g F 19.6 g
11	火		○	コッペパン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ フルーツあえ ボークビーンズ	ベーコン 卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ りんご パイン もも バナナ しめじ	パン じゃがいも 砂糖	油	E 817 kcal P 33.6 g F 26.5 g
12	水		○	ごはん	鶏肉の米粉揚げ 野菜炒め さつま汁 みかん	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	青梗菜 人参	生姜 もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ こんにゃく みかん	米 米粉 さつまいも	油	E 850 kcal P 31.0 g F 20.2 g
13	木	郷土食献立	○	栗ごはん	鯖の香味焼き 五目豆 えのきと白菜の味噌汁	鯖 豚肉 大豆 高野豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく 椎茸 たけのこ こんにゃく えのきたけ 白菜 ねぎ	米 栗 砂糖	油	E 813 kcal P 37.7 g F 27.4 g
14	金		○	ごはん	豚肉と大豆のケチャップがらめ 青菜のコーンあえ かきたまスープ ヨーグルト	豚肉 レバー 大豆 卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 人参	生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ	米 上新粉 でんぶん 砂糖	油	E 860 kcal P 35.2 g F 23.3 g
17	月		○	ごはん	かにシューマイ 茹で野菜 麻婆豆腐	かにシューマイ (えび、かに、卵) 豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	米（小麦粉） じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	E 772 kcal P 28.3 g F 18.6 g
18	火		○	1/2 コッペパン	オムレツ かぶの柚子サラダ ソフト麺のカレーソースかけ	オムレツ（卵） 鶏ひき肉 大豆	牛乳	人参	かぶ 胡瓜 柚子 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 ソフト麺	油 カレールウ	E 890 kcal P 37.0 g F 25.3 g
19	水	高岡 食19并 献立	○	ごはん	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー 豆乳汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 椎茸 大根 ごぼう	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	E 786 kcal P 34.3 g F 19.4 g
20	木	学校給食 たかおかの日	○	米粉入り パン	高岡昆布コロッケ 白菜とりんごのサラダ グリーンラーメン		牛乳 昆布		コロッケ 白菜 胡瓜 りんご コーン もやし ねぎ	米粉 パン（小麦粉） 砂糖 中華麺	油	E 854 kcal P 30.8 g F 27.5 g
21	金		○	ごはん	鯖のマヨネーズ焼き スタミナ納豆あえ 塩こうじ鍋	鯖 納豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にら 人参	キャベツ もやし こんにゃく 白菜 えのきたけ	米 マヨネーズ		E 790 kcal P 35.4 g F 24.9 g
25	火		○	食パン	白身魚のフライ スパゲティサラダ カレースープ	白身魚のフライ 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ かぶ	パン（小麦粉） スパゲティ じゃがいも	油 マヨネーズ	E 822 kcal P 33.8 g F 28.9 g
26	水	呉西 (ゴーセイ) な日!!	○	ハトムギ 入りしそ ごはん	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	メンチカツ かまぼこ	牛乳	人参	枝豆 コーン 大根 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	米 ハトムギ (小麦粉) うどん ゼリー	油	E 873 kcal P 27.0 g F 19.9 g
27	木		○	ごはん	鰯の梅煮 キャベツのオイスターソース炒め 白菜と油揚げの味噌汁	鰯の梅煮 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ	米 でんぶん	油	E 813 kcal P 35.3 g F 32.9 g
28	金		○	ごはん	ミックス味噌豆 小松菜と生椎茸のひたし キムチ汁	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 味噌 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 椎茸 しめじ 大根 白菜 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖	油	E 765 kcal P 27.6 g F 20.6 g

*牛乳が毎日つきます *都合により献立が変わる場合があります *（ ）は加工食品の中に含まれているアレルギー食材です。

* 予定献立表は本校HPの「各種お便り・配布物のコーナー」にも掲載してあります。