



[11月 献立表]

※アレルギー食品には記号を表示しています。

2年生の希望献立が登場です！

2025年 青木村立青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	コッペパン	○	かぼちゃのチーズ焼き ひじきのマリネ ポトフ いちごジャム	★牛乳、ウィンナー、★チーズ、こめひじき、ロースハム、鶏肉	★コッペパン、三温糖、ひまわりサラダ油、じゃがいも	かぼちゃ、玉葱、しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、ぶなしめじ、パセリ、いちごジャム	806 kcal 30.0 g 24.5 g 2.9 g
5 水	ご飯 三色そばろ	○	おかか和え 豆腐と玉葱の味噌汁	★牛乳、★たまご、鶏肉、かつお、わかめ、豆腐、米みそ	米、強化米、三温糖、じゃがいも	しょうが、えだまめ、こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、玉葱	800 kcal 29.8 g 18.5 g 2.4 g
6 木	コッペパン	○	凍り豆腐のオランダ煮 ポパイサラダ 卵とコーンのスープ	★牛乳、凍り豆腐、鶏肉、鶏肉、★たまご	★コッペパン、かたくり粉、ひまわり油、じゃがいも、三温糖、★マヨネーズ	にんじん、玉葱、ピーマン、ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし、とうもろこし、パセリ	816 kcal 31.2 g 32.7 g 2.6 g
7 金	黒米ごはん	○	いり鶏 白菜漬 さつま汁 果物(柿)	★牛乳、鶏肉、塩昆布、鶏肉、生揚げ、米みそ	米、黒米、強化米、こんにゃく、三温糖、ひまわりサラダ油、ごま、さつまいも、つきこん	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやいんげん、はくさい、きゅうり、しょうが、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、かき	797 kcal 27.3 g 19.7 g 2.8 g
10 月	ゆかりごはん 2年生希望献立	○	鮭とチーズの春巻き 納豆あえ ワンドラスープ 豆乳プリン	★牛乳、鮭、★チーズ、納豆、かつお、豚肉	米、強化米、★春巻きの皮、ひまわり油、ウエーブワンタン	ゆかりご飯の素、しそ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、にんじん、玉葱、しいたけ、はくさい、たけのこ、ねぎ	819 kcal 28.4 g 23.1 g 2.0 g
11 火	あんずパン	○	秋野菜のグラタン シーフードサラダ キャベツとソーセージのスープ	★牛乳、鶏肉、牛乳、米みそ、★チーズ、まぐろ、いか、ウィンナー	★コッペパン、じゃがいも、ひまわりサラダ油、★小麦粉、★無塩バター、マカロニ、三温糖、オリーブ油	あんず(乾)、かぼちゃ、ぶなしめじ、にんじん、玉葱、レモン、キャベツ、パセリ	845 kcal 33.7 g 32.6 g 3.1 g
12 水	ご飯	○	ささみのレモン煮 おひたし のっぺい汁 りんご	★牛乳、鶏肉、かつお、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、三温糖、さといも	レモン、こまつな、はくさい、にんじん、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、りんご	797 kcal 43.6 g 17.5 g 2.3 g
13 木	米粉パン	○	チリコンカン ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	★牛乳、大豆、豚肉、鶏肉、豆乳	★米粉パン、ひまわりサラダ油、ごま、三温糖、米粉	玉葱、エリンギ、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、はくさい、ぶなしめじ	783 kcal 35.9 g 25.7 g 2.8 g
14 金	ご飯	○	レバーのケチャップ和え 春雨サラダ 凍り豆腐のみそ汁	★牛乳、豚レバー、ロースハム、わかめ、凍り豆腐、米みそ	米、強化米、かたくり粉、米油、ひまわりサラダ油、ごま、普通はるさめ	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、玉葱、えのきたけ、こまつな	823 kcal 30.5 g 21.3 g 2.6 g
17 月	ご飯 和食の日献立	○	あじの香味焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁	★牛乳、あじ、鶏肉、大豆、こめひじき、油揚げ、さつま揚げ、蒸しかまぼこ、★たまご、だし昆布	米、強化米、ごま、つきこん、ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉	ねぎ、にんじん、きぬさや、玉葱、たけのこ、チンゲンツァイ	807 kcal 32.5 g 17.4 g 2.5 g
18 火	ソフト麺 肉うどん汁	○	大豆といりこの揚げ煮 大根サラダ 果物(みかん)	★牛乳、豚肉、大豆、いりこ、かまぼこ	★ソフト麺、三温糖、かたくり粉、ひまわり油、ごま、ひまわりサラダ油	玉葱、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、みかん	828 kcal 35.1 g 21.9 g 2.7 g
19 水	わかめごはん	○	肉焼売 ごぼうサラダ 豚汁 ミルメークいちご	★牛乳、わかめ、豚肉、鶏肉、豚肉、豆腐、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ごま油、★しゅうまいの皮、ごま、★マヨネーズ(卵黄型)、三温糖、じゃがいも、つきこん、ミルメークいちご	玉葱、しいたけ、ごぼう、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ	853 kcal 35.9 g 28.2 g 2.8 g
20 木	揚げパン(抹茶)	○	肉団子 糸寒天サラダ ABCスープ	★牛乳、肉団子、糸寒天、ベーコン	★コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖、上白糖、ごま、★マカロニ、ひまわりサラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉葱	796 kcal 23.3 g 25.5 g 2.7 g
21 金	ご飯	○	干草卵焼き ツナともやしの和え物 どさんこ汁	★牛乳、★たまご、鶏肉、まぐろ、かつお、豚肉、米みそ	米、強化米、三温糖、かたくり粉、ひまわりサラダ油、ごま、じゃがいも、★無塩バター	にんじん、しいたけ、ほうれんそう、レモン、もやし、キャベツ、しょうが、にんにく、玉葱、ねぎ、とうもろこし	807 kcal 27.4 g 19.9 g 2.2 g
25 火	コッペパン	○	フィッシュアンドチップス コーンサラダ カボチャとインゲンとたまねぎのシチュー	★牛乳、ホキ、鶏肉、牛乳、★クリーム(乳脂肪)	★コッペパン、★花衣、じゃがいも、ひまわり油、ひまわりサラダ油、米粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、かぼちゃ、玉葱、さやいんげん	783 kcal 34.0 g 27.9 g 2.9 g
26 水	ご飯	○	さば味噌煮 ちくわのサラダ すまし汁(ほうれん草)	★牛乳、さば、切り身、米みそ、ちくわ、豆腐、★なると	米、強化米、中ざら糖、三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	792 kcal 28.6 g 25.9 g 2.4 g
27 木	コッペパン	○	サラダコロッケ フルーツポンチ 白菜スープ	★牛乳、ロースハム、豚肉	★コッペパン、じゃがいも、ひまわりサラダ油、★マヨネーズ、小麦粉、★パン粉、ひまわり油、カクテルゼリー	とうもろこし、にんじん、温州蜜柑缶詰(果肉)、バイン缶詰、ぶなしめじ、しいたけ、こまつな、はくさい、ねぎ	820 kcal 25.4 g 27.1 g 3.1 g
28 金	ご飯 ノラネコぐんだんのカレー	○	大学芋 福神づけあえ	★牛乳、★えび、まぐろ	米、強化米、さつまいも、大豆油、三温糖、じゃがいも、ひまわりサラダ油、★小麦粉、★無塩バター	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、玉葱、にんにく、しょうが、ぶなしめじ、えだまめ	829 kcal 23.3 g 20.6 g 2.8 g

みんなで守ろう！「和食文化」

11月24日は和食の日

和食文化の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜(焼き物や煮物、あえ物など)を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

