［ 令和８年度　１１月給食献立予定表 ］

三重大学教育学部附属中学校

日	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月	揚げさつまいもご飯	豚肉、かつお節	米、さつまいも、揚げ油	えだまめ	670 kcal
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	三温糖、ごま油	小松菜、もやし、にんじん	20.9 g
	吉野汁	焼きかまぼこ、油揚げ	さといも、片栗粉	にんじん、大根、葉ねぎ	19.5 g
	牛乳	牛乳			
4 水	ごはん		米		684 kcal
	鮭の塩麹焼き	鮭	塩こうじ		32.1 g
	さつまいものきんぴら	豚肉	さつまいも、ごま、三温糖、炒め油	ごぼう、にんじん、えだまめ	16.5 g
	炒めキャベツのけんちん汁	油揚げ	ごま油、炒め油	キャベツ、こんにゃく、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
5 木	ごはん		米		729 kcal
	スタミナみそ炒め	豚肉、厚揚げ	三温糖、ごま油、片栗粉、炒め油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ にんにく	25.5 g
	四川風春雨スープ		緑豆はるさめ、ごま油	もやし、にんじん、葉ねぎ	22.1 g
	みかん			みかん	
	牛乳	牛乳			
9 月	ごはん		米		730 kcal
	ソース肉じゃが	豚肉	じゃがいも、しらたき、三温糖、バター	玉ねぎ、にんじん、えだまめ	28.2 g
	切り干し大根の中華風サラダ		ごま、三温糖、ごま油	切干し大根、にんじん、きゅうり、もやし	19.5 g
	ひじきツナのふりかけ	ひじき、ツナ	三温糖、ごま		
	牛乳	牛乳			
10 火	中華飯	豚肉	米、三温糖、片栗粉、炒め油	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 チンゲンサイ	697 kcal
	小松菜のナムル		ごま油、三温糖	小松菜、もやし、にんじん	24.7 g
	おからボール	おから、鶏肉、鶏卵	ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、揚げ油、 三温糖	にんじん、玉ねぎ	23.2 g
	牛乳	牛乳			
11 水	ごはん		米		674 kcal
	鯖のねぎ味噌焼き	鯖	ごま油、三温糖	葉ねぎ	30.1 g
	沢庵のおかか和え	かつお節		たくあん漬け、大根、にんじん、 チンゲンサイ	22.1 g
	わかめスープ	乾燥わかめ、豆腐	ごま油	玉ねぎ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
12 木	ごはん		米		691 kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖、炒め油	玉ねぎ、にんにく、しょうが	28.5 g
	カリカリじゃこサラダ	じゃこ	米油	キャベツ、もやし、にんじん	22.9 g
	豆腐と玉ねぎの赤だしみそ汁	豆腐		玉ねぎ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
13 金	ピロシキ風焼きコッペパン	合挽肉	コッペパン、薄力粉、炒め油、パン粉	玉ねぎ、にんじん、にんにく	702 kcal
	ポトフ	ウィンナー		大根、しめじ、ブロッコリー、にんじん	16.9 g
	バニラヨーグルト	バニラヨーグルト			26.0 g
	牛乳	牛乳			
16 月	ごはん		米		716 kcal
	天むすの具	しばえび、味付けのり	薄力粉、揚げ油、三温糖		30.2 g
	レモンサラダ		三温糖	きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン、 レモン果汁	17.3 g
	きしめん汁	鶏肉、蒸しかまぼこ	うどん	白菜、にんじん、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			

17 火	ごはん		米		662 kcal
	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉	三温糖	大根、しょうが、にんにく	32.4 g
	白菜のナムル		ごま油、ごま	白菜、にんじん、もやし	15.3 g
	さつまいものみそ汁		さつまいも、バター	しめじ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
24 火	ごはん		米		779 kcal
	グラタン	鶏肉、牛乳、とろけるチーズ	じゃがいも、薄力粉、バター、パン粉	にんじん、玉ねぎ、しめじ	29.3 g
	ブロッコリーのごま醤油和え		ごま、ごま油	ブロッコリー	26.6 g
	コーンスープ	ベーコン		コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリ	
	牛乳	牛乳			
25 水	ビビンバ丼	豚肉	米、三温糖、ごま油、炒め油	白菜キムチ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし	616 kcal
	鱈ちり汁	鱈、豆腐		にんじん、白菜、葉ねぎ	26.4 g
	牛乳	牛乳			16.7 g
26 木	さつまいもカレー	豚肉	米、さつまいも、薄力粉、炒め油	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、りんご	773 kcal
	れんこんサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、れんこん、コーン	22.8 g
	牛乳	牛乳			25.8 g
27 金	小型コッペパン		小型コッペパン		696 kcal
	肉みそ麺	豚肉	中華めん、三温糖、片栗粉、ごま油、炒め油	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	29.5 g
	中華スープ		ごま油	もやし、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	18.6 g
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳			
30 月	ごはん		米		699 kcal
	鯖のみそ煮	鯖	三温糖	しょうが	29.3 g
	ちゃつ（炒めなます）	油揚げ、刻み昆布	三温糖、ごま	大根、れんこん、にんじん	20.9 g
	のっぺい汁	焼き竹輪	こんにゃく、片栗粉	にんじん、ごぼう、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			

