



令和7年 11月

献*立*表

＜月平均＞エネルギー	706kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	22.7g
食塩相当量	2.9g

佐伯市立佐伯中学校

日 (曜)	主食	牛乳	副食・デザート	加リー (kcal) タバコ (g)	食 品 名 と そ の は た ら き			こんだて 献立や食 品 のメッセージ
					黄(熱や力になる)	赤(血・肉・骨になる)	緑(体 の調子をととのえる)	
4 (火)	ミート スパゲティ	牛乳	いもいもサラダ	792 31.5	スパゲティ(コ) さつまいも こむぎこ パター(チ) ペにばなあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ(タ)	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく ロースハム だいず チーズ(チ)	たまねぎ にんにく にんじん パセリ しめじ トマト(缶) きゅうり	今日のミートスパゲティには、大豆が入っています。給食のメニューには、大豆をそのままの形や、刻んで入れたものが多くあります。それは大豆が、良質のたんぱく質を豊富に含む優れた食品なのでしっかり食べてほしいからです。
5 (水)	ルーローハン	牛乳	はるさめのスープ りんご	702 28.6	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ じゃがいも	牛乳 ぶたにく うずらたまご	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし にんじん ほししいたけ りんご	11月7日に台湾基隆市から中学生が来校するにあたって、今日は、台湾料理を出しています。ルーロー飯は台湾の料理です。家庭や屋台によっても、使っている肉の部位や切り方、材料、味も少しずつ異なるようです。今日は、給食用の味付けになっています。
6 (木)	コロッケ バーガー	牛乳	やさいスープ	741 29.2	パン こむぎこ さとう じゃがいも パン(コ) あぶら	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ しょうが	今日は、給食室で手作したコロッケ、ゆでキャベツをパンにはさんで食べるコロッケバーガーです。コロッケの中には白いんげん豆をペーストにしたものも入れ、味付けをしています。
7 (金)	むぎごはん	牛乳	さわらのごまネーズやき あまずあえ けんちんじる	746 34.3	こめ むぎ ごま マヨネーズ(タ) さとう さとも ごまあぶら	牛乳 さわら みそ とうふ	こんにゃく コーン だいこん ごぼう にんじん ねぎ	台湾基隆市から4名の生徒さんと先生が来られています。歓迎の意味も含めて、今日は和食献立です。日本の味を楽しんでもらえたらと思います。
10 (月)	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ ナムル	711 31.3	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ しらすぼし	ほししいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな	豆腐は大豆から作られています。大豆をゆでて、細かくつぶし、それをこして作った液体が「豆乳」で、しほりかすが「おから」です。そして、豆乳ににかじりというものを加えて固めたものが「豆腐」です。
11 (火)	しょうゆ ラーメン	牛乳	さつまいもむしパン キャベツのソテー	637 25.2	ちゅうかめん(コ) こむぎこ さつまいも さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ キャベツ こまつな	さつまいもは、栄養分の少ない荒れた土地でも育てることができるため、江戸時代の飢饉や、戦争中・戦後の食糧不足からたくさんの方の命を救いました。昔はお米の代わりに食べられていました。
12 (水)	ふわふわ どんぶり	牛乳	ごまあえ みかん	735 31.1	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく たまご とうふ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ なましいたけ こまつな キャベツ しょうが みかん	みかんの酸っぱさは、クエン酸によるもので、疲れをとる働きがあります。みかんににはビタミンCがたくさん含まれています。みかんを2個から3個食べると、1日に必要なビタミンCがとれます。
13 (木)	リッチパン	牛乳	ベーコンエッグ マカロニスープ	715 30.1	パン(バター(チ) さとう) マカロニ じゃがいも	〔たまご〕牛乳 ぶたにく ベーコン たまご チーズ(チ)	パセリ にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しめじ しょうが	「ベーコン」は、豚のわき腹の肉を塩漬からしてから、くん製にしたもので、ずいぶん昔から作られていました。くん製とは桜やナラ、クヌギなどの木の煙でいぶすことです。
14 (金)	むぎごはん	牛乳	さけのあまずづけ ゆでキャベツ かきたまじる	751 35.0	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	牛乳 さけ たまご とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	「卵」には一羽のひよこが生まれるまでに必要な栄養素が全て含まれていますが、「卵かけごはん」や「目玉焼き」等、手廻りこる事ができる食材です。今日は、お汁にふんわりと入った「かきたま汁」です
17 (月)	むぎごはん	牛乳	こおりどうふのごもくに だいこんのすのもの いりに	677 28.1	こめ むぎ さとう あぶら	牛乳 とりにく かえりり うずらたまご こおりどうふ しらすぼし あぶらあげ	こんにゃく にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん だいこん みずな	毎月19日は「食育の日」です。給食では、食育の日もしくは前後に広島県でとれたかえりりを出しています。かえりりを釜で煎ったあと、砂糖・しょうゆ・みりんで味をつけます。
18 (火)	むぎごはん	牛乳	やさいのうまに もやしの カレードレッシング りんご	671 21.5	こめ むぎ さとう じゃがいも ペにばなあぶら	牛乳 なまあげ ロースハム	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん さやいんげん もやし こまつな りんご	ごぼうは根つこの部分を食べる野菜で、土の中に1メートル近く伸びています。一年中お店で売られていますが、本当の旬は秋から冬です。秋から冬にとれるごぼうはうま味が濃いのが特徴です。また、食物せんが豊富で、腸内環境を整えてくれます。
19 (水)	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき みずなどだいずの おひたし みそしる	722 36.5	こめ むぎ じゃがいも さとう	牛乳 さば だいず わかめ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	みずな はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	日本は豊かな自然に恵まれており、四季折々の美味しい食べ物が豊富です。また、ごはんを中心とした食事は栄養バランスもよく、「和食」は日本が世界に誇る文化の一つです。今日は11月24日の「和食」の日を意識した、「和食」を代表する定番料理です。
20 (木)	こくとうパン	牛乳	きのことマカロニの クリームに ひじきのマリネ	727 28.7	パン(くるさとう) さとう こむぎこ マカロニ(コ) じゃがいも バター(チ) ペにばなあぶら	牛乳 とりにく ツナ チーズ(チ) ひじき しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ しょうが こまつな	スパゲティやマカロニは、イタリアの代表的な麺です。これらは小麦粉を水でこねて作ったもので、これらをまとめて「パスタ」といいます。今日はマカロニの入ったクリーム煮です。
21 (金)	給 食 は あ り ま せ ん							
25 (火)	やきうどん	牛乳	かみかみサラダ ヨーグルト	612 31.4	うどん(コ) あぶら アーモンド さとう ペにばなあぶら	牛乳 ぶたにく しらすぼし さつまあげ あおのり かつおぶし ヨーグルト(チ)	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな コーン	寒くなると、「冷たい牛乳を飲むのがいやだな」と思う人はいませんか？一度に飲まずに、パンやごはん、おかずを食べる合間に飲むとよいですね。牛乳は、成長期のみなさんには大切な食品です。冷たくてもしっかり飲みましょう。
26 (水)	ひじきごはん	牛乳	しらすのサラダ さいきじる	640 29.0	こめ むぎ さとう ごま あぶら さとも ペにばなあぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく ひじき だいず あぶらあげ しらすぼし とうふ	にんじん さやいんげん コーン キャベツ こまつな ごぼう だいこん しゅんぎく ゆず	キャベツは、炒め物やスープ、サラダなどいろいろな料理に使われます。キャベツには食べ過ぎやストレスで荒れてしまった胃を健康な状態に戻してくれるビタミンUがという栄養が多く含まれています。
27 (木)	ツイストパン	牛乳	しろみぎかなの ピザやき グリーンポテト はくさいのスープ	701 37.1	パン(バター(チ) さとう) じゃがいも でんぶん オリーブあぶら	牛乳 メルルーサ ベーコン チーズ(チ)	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ ほししいたけ ねぎ はくさい しょうが	白菜は中国生まれの野菜です。ビタミンCが多いので、かぜなどの病気から体を守ってくれます。これから寒くなり、霜にあたると、柔らかくなりうま味が増します。なべ物、煮物、炒め物、おひたし、つけ物といろいろな料理にして食べられます。
28 (金)	むぎごはん	牛乳	おでん おかかあえ みかん	722 30.0	こめ むぎ さとう じゃがいも	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ うずらたまご かつおぶし	こんにゃく にんじん だいこん こまつな キャベツ みかん	だいこんは、桜島大根のように大きなものから、はつか大根のように小さなものまでいろいろな種類があります。給食で使う大根は「青首大根」といって、細長くて、首の部分が黄緑色をしたものです。

※ [] は、基本のコッペンパン（小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳）に加えて、各々のパンの中に入っている材料です。

※ 学校給食では、特定の食品についてアレルギーのある子どもさんがおられることに配慮し、毎月の献立予定表（本表）に、使用している食品名を書いています。特に表示を義務付けられている「小麦」(a)、「乳」(f)、「卵」(e)を含む食品については、太字・斜めで記載します。ご確認ください。尚、「ピーナッツ、くるみ、そば、かき」そのものにおいては、給食では使用していません。また、しょうゆなどの調味料については、記載していませんのでご注意ください。

※ 都合により献立を変更することがあります。また、献立についてご質問等がありましたらご連絡ください。（佐伯中学校 栄養主幹 佐々木まで TEL72-1145）