

[ 月 間 献 立 表 ]

2025年11月

中学校 A

| 月                                             | 火                                                       | 水                                                | 木                                                        | 金                                                                     |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                               | 4日                                                      | 5日                                               | 6日                                                       | 7日                                                                    |
|                                               | 焼きギョーザ<br>麻婆キャベツ春雨<br>中華スープ(梳)<br>ごはん<br>牛乳             | ビビンバ<br>かぼちゃのサラダ(冷)<br>◎卵スープ(梳)<br>ごはん<br>牛乳     | ◎きのこシチュー(梳)<br>●ますフライ<br>わかめのサラダ(冷)<br>コッペパン<br>牛乳       | 和風豆腐ハンバーグ<br>ひじきと切干大根の煮物<br>豚汁(冬ver)(梳)<br>ごはん<br>牛乳<br>小魚の佃煮         |
| 10日                                           | 11日                                                     | 12日                                              | 13日                                                      | 14日                                                                   |
| さわらのみそ焼き<br>鶏すき<br>すまし汁(団子)(梳)<br>ごはん<br>牛乳   | ●鶏肉のレモンソース<br>小松菜と豚肉の甘辛炒め煮<br>呉汁(梳)<br>ごはん<br>牛乳        | ●春巻<br>もやしとにらの中華風炒め<br>◎じゃが麻婆(梳)<br>ごはん<br>牛乳    | 豚肉とポテトのガーリック焼き<br>◎鶏肉と豆のケチャップ煮<br>野菜スープ(梳)<br>ごはん<br>牛乳  | ●あじフライ<br>ごぼうサラダ(ごまドレ)(冷)<br>のっぺい汁(梳)<br>ごはん<br>牛乳<br>◎ヨーグルト(プレーン70g) |
| 17日                                           | 18日                                                     | 19日                                              | 20日                                                      | 21日                                                                   |
| ピリッと厚揚げ<br>●長崎天ぷら<br>中華コーンスープ(梳)<br>ごはん<br>牛乳 | さばの塩こうじ焼き<br>いも煮<br>小松菜のみそ汁(梳)<br>ごはん<br>牛乳             | 豚ロースのピリ辛炒め<br>ごまじゃこ和え(冷)<br>さつま汁(梳)<br>ごはん<br>牛乳 | ●ハムシ・クザルトマ<br>イズミル・キョフテ<br>◎メルジメッキ・チョルバス<br>黒糖パン<br>牛乳   | 鮭の風味焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>小松菜のすまし汁(梳)<br>炊き込みごはん<br>牛乳                  |
|                                               | 25日                                                     | 26日                                              | 27日                                                      | 28日                                                                   |
|                                               | ◎チキンカレーライス(梳)<br>●塚のめぐみコロッケ<br>和風サラダ(冷)<br>ごはん(皿)<br>牛乳 | ブルコギ<br>●大学いも<br>四川風スープ(卵)(梳)<br>ごはん<br>牛乳       | チキンチャップ<br>ポテトサラダ(ハム)(冷)<br>◎にんじんのポターージュ(梳)<br>ごはん<br>牛乳 | 肉豆腐<br>●ちくわの磯辺揚げ<br>五目汁(鶏肉)(梳)<br>ごはん<br>牛乳                           |

2025年11月

中学校 B

| 月                                             | 火                                                       | 水                                                | 木                                                        | 金                                                                     |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                               | 4日                                                      | 5日                                               | 6日                                                       | 7日                                                                    |
|                                               | ●鶏肉のレモンソース<br>小松菜と豚肉の甘辛炒め煮<br>呉汁(梳)<br>ごはん<br>牛乳        | ●春巻<br>もやしとにらの中華風炒め<br>◎じゃが麻婆(梳)<br>ごはん<br>牛乳    | 豚肉とポテトのガーリック焼き<br>◎鶏肉と豆のケチャップ煮<br>野菜スープ(梳)<br>ごはん<br>牛乳  | ●あじフライ<br>ごぼうサラダ(ごまドレ)(冷)<br>のっぺい汁(梳)<br>ごはん<br>牛乳<br>◎ヨーグルト(プレーン70g) |
| 10日                                           | 11日                                                     | 12日                                              | 13日                                                      | 14日                                                                   |
| ピリッと厚揚げ<br>●長崎天ぷら<br>中華コーンスープ(梳)<br>ごはん<br>牛乳 | 焼きギョーザ<br>麻婆キャベツ春雨<br>中華スープ(梳)<br>ごはん<br>牛乳             | ビビンバ<br>かぼちゃのサラダ(冷)<br>◎卵スープ(梳)<br>ごはん<br>牛乳     | ◎きのこシチュー(梳)<br>●ますフライ<br>わかめのサラダ(冷)<br>コッペパン<br>牛乳       | 和風豆腐ハンバーグ<br>ひじきと切干大根の煮物<br>豚汁(冬ver)(梳)<br>ごはん<br>牛乳<br>小魚の佃煮         |
| 17日                                           | 18日                                                     | 19日                                              | 20日                                                      | 21日                                                                   |
| さわらのみそ焼き<br>鶏すき<br>すまし汁(団子)(梳)<br>ごはん<br>牛乳   | ◎チキンカレーライス(梳)<br>●塚のめぐみコロッケ<br>和風サラダ(冷)<br>ごはん(皿)<br>牛乳 | ブルコギ<br>●大学いも<br>四川風スープ(卵)(梳)<br>ごはん<br>牛乳       | チキンチャップ<br>ポテトサラダ(ハム)(冷)<br>◎にんじんのポターージュ(梳)<br>ごはん<br>牛乳 | 肉豆腐<br>●ちくわの磯辺揚げ<br>五目汁(鶏肉)(梳)<br>ごはん<br>牛乳                           |
|                                               | 25日                                                     | 26日                                              | 27日                                                      | 28日                                                                   |
|                                               | さばの塩こうじ焼き<br>いも煮<br>小松菜のみそ汁(梳)<br>ごはん<br>牛乳             | 豚ロースのピリ辛炒め<br>ごまじゃこ和え(冷)<br>さつま汁(梳)<br>ごはん<br>牛乳 | ●ハムシ・クザルトマ<br>イズミル・キョフテ<br>◎メルジメッキ・チョルバス<br>黒糖パン<br>牛乳   | 鮭の風味焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>小松菜のすまし汁(梳)<br>炊き込みごはん<br>牛乳                  |