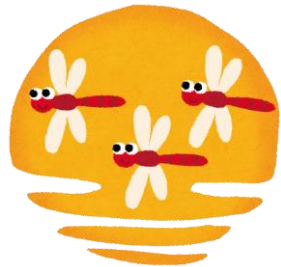


2025年 11月 中学校 献立表

3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
	ハヤシライス 牛乳 200ml ポテトフライ ゆで野菜サラダ (848Kcal)	アジフライ れんこんのはさみ揚げ いんげんコーンソテー 御飯 さつま芋汁 マカロニサラダ (763Kcal)	魚の塩麴焼 御飯 牛乳 200ml 秋の和風炒め 小松菜の信田和え (859Kcal)	鶏肉のスタミナ炒め 御飯 牛乳 200ml もやし卵の中華あんかけ 小松菜の白子干し和え (718Kcal)
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）
スパゲティーミートソース 牛乳 200ml チキンナゲット ゆで野菜サラダ (780Kcal)	《地産地消給食の日》 干びょう入り豚丼 ニラのかき玉汁 コロッケ もやしのナムル (806Kcal)	魚のタルタル焼き 蒸しさつまいも 御飯 牛乳 200ml 豚肉と切り干し大根の炒め物 ほうれん草の和風和え (805Kcal)	《パンの日》 シュガーロール 黒糖ロール 牛乳 200ml きのこ肉団子のシチュー フライ キャベツサラダ (762Kcal)	鶏肉の唐揚げ 御飯 牛乳 200ml 厚焼き卵 小松菜と人参のごま和え (784Kcal)
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
厚揚げと野菜の炒め物 御飯 牛乳 200ml 蒸しシューマイ 春雨サラダ (817Kcal)	鶏肉のレモン風味焼き 御飯 牛乳 200ml バター炒め ゆかりマヨ和え (741Kcal)	回鍋肉 御飯 牛乳 200ml 春巻き おかか和え (819Kcal)	キムチチゲうどん 牛乳 200ml 牛肉コロッケ サラダ (798Kcal)	ドライカレー 牛乳 200ml ほうれん草の卵焼き ブロッコリーとコーンのサラダ (858Kcal)
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）
	ミラノ風ポークカツレツ 御飯 牛乳 200ml オムレツ さつまサラダ (906Kcal)	麻婆豆腐 御飯 牛乳 200ml 揚げギョーザ チンゲン菜の磯辺和え (777Kcal)	ハンバーグ スパソテー デミグラスソース 御飯 牛乳 200ml ポパイソテー サラダ (879Kcal)	鶏肉のチーズ焼き キャベツのソテー 御飯 牛乳 200ml 五目煮 かぼちゃのサラダ (788Kcal)