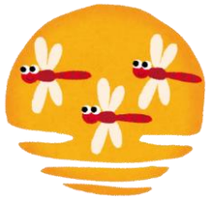
2026年 11月　中学校　　献立表

2日　（月）	3日　（火）	4日　（水）	5日　（木）	6日　（金）
≪ランチパック献立≫ ハンバーグ 　スパソテー 　デミグラスソース 御飯 牛乳　200ml オムレツ サラダ 漬物 (918Kcal)			ハヤシライス 牛乳　200ml ポテトフライ ゆで野菜サラダ (850Kcal)	回鍋肉 御飯 牛乳　200ml 春巻き おかか和え (859Kcal)
9日　（月）	10日　（火）	11日　（水）	12日　（木）	13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 (789Kcal)	豚丼 牛乳　200ml コロッケ もやしのナムル (893Kcal)	魚のタルタル焼き 青のりポテト 御飯 牛乳　200ml 鶏肉とごぼうの甘辛炒め煮 ほうれん草の和風和え (793Kcal)	≪パンの日≫ 焼きそばパン バターロール 牛乳　200ml きのこと肉団子のシチュー フライ 手作りぶどうゼリー (846Kcal)	≪地産地消給食の日≫ 鶏肉ののり塩唐揚げ 御飯 牛乳　200ml 栃木県産ねぎ入り卵焼き 栃木県産ほうれん草のごま和え (813Kcal)
16日　（月）	17日　（火）	18日　（水）	19日　（木）	20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 (811Kcal)	鶏肉のレモン風味焼き 　ほうれん草のソテー 御飯 牛乳　200ml バター炒め いちごムース (758Kcal)	キムチチゲうどん 牛乳　200ml 牛肉コロッケ サラダ (795Kcal)	魚の塩麹漬け焼き 御飯 牛乳　200ml 和風炒め 手作りオレンジゼリー (854Kcal)	ドライカレー 牛乳　200ml ハムカツ ブロッコリーとコーンのサラダ (910Kcal)
23日　（月）	24日　（火）	25日　（水）	26日　（木）	27日　（金）
	ミラノ風ポークカツレツ 御飯 牛乳　200ml オムレツ ポテトサラダ (880Kcal)	麻婆豆腐 御飯 牛乳　200ml 揚げギョーザ 中華和え (790Kcal)	アジフライ れんこんのはさみ揚げ 　チンゲン菜のソテー 御飯 さつま芋汁 マカロニサラダ (755Kcal)	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 (787Kcal)
30日　（月）				
白身魚のフライ 　ピーマンのソテー 御飯 牛乳　200ml 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 ゆかり和え (773Kcal)				

献立は都合により変更になることがあります。