

[11月 献立表]

2025年11月

日野市立三沢中学校

月	火	水	木	金
	4日	5日	6日	7日
	牛乳 吹き寄せご飯 鯖の竜田揚 和え物 すまし汁	みかんジュース ご飯 家常豆腐 いかの唐揚 ナムル	牛乳 きつねうどん おかか和え がんづき	牛乳 ご飯 卵味噌 ごま酢胡瓜 肉団子チゲスープ 黒糖アーモンド
	1エネルギー - 702 kcal たんぱく質 32.7 g	1エネルギー - 821 kcal たんぱく質 35.2 g	1エネルギー - 799 kcal たんぱく質 26.9 g	1エネルギー - 757 kcal たんぱく質 30.5 g
10日	11日	12日	13日	14日
牛乳 かき揚げ丼 切り干し大根の炒り煮 みそ汁	牛乳 スープ茶漬 生揚げの胡麻だれ 大根のべっこう煮 果物(みかん)	牛乳 ご飯 魚ハンバーグ 茎わかめとコーンの炒め煮 田舎汁	期末試験	牛乳 ターメリックライス ごぼうのキーマカレー 花野菜ともやしのサラダ 果物(柿)
1エネルギー - 741 kcal たんぱく質 23.4 g	1エネルギー - 749 kcal たんぱく質 30.4 g	1エネルギー - 807 kcal たんぱく質 34.8 g		1エネルギー - 737 kcal たんぱく質 24.3 g
17日	18日	19日	20日	21日
牛乳 手巻五目寿司 魚と芋の更紗揚げ すまし汁 果物(りんご)	牛乳 アーモンド揚げパン チリコンカンスープ マカロニ入りサラダ	牛乳 ご飯 手づくりふりかけ れんこんのつくね焼 呉汁 果物(みかん)	牛乳 チャンボン麺 山海揚げ煮 野菜のゆず醤油	牛乳 紅葉ごはん 五目卵焼 茎わかめとこんにゃく炒め 豚汁
1エネルギー - 769 kcal たんぱく質 33.9 g	1エネルギー - 714 kcal たんぱく質 25.2 g	1エネルギー - 795 kcal たんぱく質 31.8 g	1エネルギー - 736 kcal たんぱく質 34.6 g	1エネルギー - 735 kcal たんぱく質 31.1 g
24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日 振替休日	牛乳 黒米ごはん 炒り鶏 ししゃもの唐揚げ お浸し	コーヒーストック ガーリックフランス コロコロ和風シチュー ナッツサラダ	牛乳 スパゲティミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ クランベリーケーキ	牛乳 十和田豚丼 野菜のレモン醤油 きりたんぽ汁 果物(りんご)
	1エネルギー - 785 kcal たんぱく質 34.2 g	1エネルギー - 733 kcal たんぱく質 26.6 g	1エネルギー - 854 kcal たんぱく質 30.7 g	1エネルギー - 701 kcal たんぱく質 25.7 g