



令和7年度 11月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名		血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
							(Kcal)	(g)	(g)
4	火	ご飯	鶏肉のごまみそ焼き すき昆布の煮物 さつまいも汁	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 すき昆布 さつまいも コチュジャン	精白米 いりごま こんにゃく サラダ油 三温糖 さつまいも	人参 ごぼう ねぎ	800	29.9	22.5
5	水	オムライス	★たまごの日★ 野菜スープ 手作りオレンジゼリー	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	精白米 オリーブ油 ゼリー	ミックスベジタブル 玉ねぎ マッシュルーム コーン 人参	848	29.6	24.5
6	木	豚キムチ丼	ポテトのチーズ焼き 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 生揚げ チーズ 豆腐	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも バター	たけのこ 人参 にら はくさい(キムチ) 玉ねぎ しいたけ みつば	777	31.7	24.9
7	金	スパゲッティ ミートソース	★立冬★ かぶ入りポトフ りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	スパゲッティ 三温糖	人参 玉ねぎ かぶ セロリ りんご	671	32.2	25.5
10	月	梅しそご飯	あじのみりん漬 ほうれん草のごま和え ピリ辛味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	精白米 いりごま 三温糖	大葉 ほうれん草 人参 もやし えのき ねぎ	643	22.1	13.9
11	火	ご飯	★チーズの日★ チーズダッカルビ ナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 コチュジャン チーズ わかめ 豆腐	精白米 三温糖 ごま油 いりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし ねぎ	842	36.1	29.3
12	水	ご飯	★修学旅行★ 赤魚のたつた揚げ 切り干し大根のカレー煮 みそかきたま汁	牛乳 赤魚 さつまいも 卵 豆腐 味噌	精白米 でん粉 サラダ油 こんにゃく 三温糖 いりごま	切り干し大根 人参 にら 玉ねぎ しいたけ	852	32.7	23.4
13	木	ご飯	★修学旅行★ 豚肉と生揚げの炒め物 青のりポテト もやしの味噌スープ	牛乳 生揚げ 豚肉 あおのり 味噌	精白米 三温糖 じゃがいも バター ごま油	ピーマン キャベツ 人参 白菜 もやし コーン	853	35.8	28.2
14	金	ソース 焼きそば	★修学旅行★ コンソメスープ 柿	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ ピーマン 柿	683	29.2	22.1
17	月	チャーハン	豚肉と切り干し大根ピリ辛炒め 油麩の中華スープ	牛乳 卵 わかめ 焼豚	精白米 ごま油 三温糖 油麩 いりごま	ねぎ 切り干し大根 人参 にら 玉ねぎ	742	28.3	22.0
18	火	ご飯	鶏肉のレモン煮 高野豆腐の炊き合わせ えのきの味噌汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 でん粉 サラダ油 三温糖 こんにゃく	レモン 人参 ごぼう レンコン しいたけ えのき ねぎ	773	36.0	19.6
19	水	ご飯	★宮城水産の日★ さけのみそマヨネーズ焼き 笹かま入りおひたし 豚汁	牛乳 さけ 笹かまぼこ 豚肉 豆腐 味噌	精白米 マヨネーズ 三温糖 里芋 こんにゃく サラダ油	人参 こまつな もやし ごぼう 大根 ねぎ	794	40.3	21.3
20	木	セルフチー ズバーガー	★食育の日★ ハヤシシチュー オレンジ	牛乳 ハンバーグ チーズ 豚肉 豆腐 味噌	パンズ サラダ油 じゃがいも	レタス 人参 玉ねぎ マッシュルーム オレンジ	644	32.0	29.0
21	金	カレーうどん	れんこんとごぼうのサラダ サターアングギー	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ 卵	うどん サラダ油 いりごま マヨネーズ 薄力粉 黒砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん レンコン ごぼう きゅうり	806	25.3	40.6
25	火	わかめご飯	あじフライ 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草の味噌汁	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 いりごま サラダ油 里芋 三温糖 でん粉 じゃがいも	グリーンピース ほうれん草 人参	1023	40.2	37.0
26	水	麻婆豆腐丼	★第3期考査★前半給食★ 春雨スープ ごま団子	牛乳 豆腐 豚肉	精白米 ごま油 三温糖 でん粉 はるさめ 白玉もち ねりごま	にんじん ねぎ しいたけ にら たけのこ 白菜	853	27.0	21.6
27	木	ご飯	★第3期考査★前半給食★ いわしの蒲焼き ひじきの炒り煮 さわに椀	牛乳 いわし ひじき さつまいも 豚肉	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま じゃがいも	にんじん むきえだまめ ごぼう 大根	800	31.1	24.2
28	金	ペペロン チーノ	★第3期考査★前半給食★ 白菜スープ プリン	牛乳 ベーコン 豚肉	スパゲッティ オリーブ油 バター プリンの素	とうがらし 玉ねぎ ピーマン しめじ 白菜 人参	711	26.2	21.9

※献立は食材の都合等により、変更する場合があります。

◆今月の栄養価（ ）内は基準値
◇エネルギー：784kcal（860）◆たんぱく質：31.4g（28.0～43.0）◇脂質：25.1g（22.7～27.3）