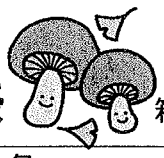


令和８年度 **11月 学校給食献立予定表**



箱根町立箱根中学校

日	曜日	献立名	食品名 たんぱく質・無機質（血や肉になるもの）	炭水化物・脂質（熱や力になるもの）	ビタミンC・カロテン（体の調子を整えるもの）	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質 g 塩分 g
2	月	キムタクご飯 牛乳 じゃがまる ワンタンスープ	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 油 ごま油 じゃがいも でん粉 ワンタンの皮	人参 たくあん にら キムチ 葉ねぎ 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ 生姜 しめじ	798 31.6 31.8 3.1
4	水	ご飯 牛乳 メカジキのみそ焼き キャベツの煮浸し 団子汁	牛乳 メカジキ かつお節 みそ 油揚げ	米 麦 里芋 砂糖	人参 大根 葉ねぎ もやし キャベツ	714 30.9 16.0 1.9
5	木	ぶどうパン 牛乳 いかのスペイン風 かぼちゃのサラダ	牛乳 豚肉 いか ベーコン チーズ	ぶどうパン じゃがいも 油 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 胡瓜 かぼちゃ レモン にんにく マッシュルーム	748 37.3 30.3 3.1
6	金	ビビンバ 牛乳 わかめサラダ ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ ベーコン	米 麦 ビーフン ごま油 砂糖 ごま	人参 もやし ねぎ 胡瓜 キャベツ にんにく ほうれん草	732 30.4 20.2 3.0
9	月	鶏肉ときのこのカレー 牛乳 温野菜のドレッシング和え	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ドレッシング	人参 しめじ 生姜 りんご 玉ねぎ キャベツ エリンギ にんにく	810 25.4 27.3 2.7
10	火	ミートソーススパゲティ 牛乳 チョコスコーン	牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ	スパゲティ 油 バター 砂糖 チョコレート ホットケーキミックス	玉ねぎ パセリ 生姜 トマト にんにく エリンギ セロリ	750 30.4 25.3 1.9
11・12	水・木	 **テストのため給食なし** 				
13	金	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 じゃがいも 白滝 砂糖	人参 白菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	757 28.3 23.8 2.4
16	月	**はこねランチの日（行事：かまぼこの日）** ご飯 牛乳 さばのごまみそ焼き 切干大根のサラダ **かまぼこのすまし汁**	牛乳 わかめ かまぼこ さば 焼ちくわ みそ	米 麦 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 切干大根 胡瓜 ねぎ	744 32.7 23.9 2.7
17	火	ちゃんぽん 牛乳 大学芋	牛乳 豚肉 えび いか なると	中華蒸し麺 さつま芋 砂糖 油 ごま	人参 もやし キャベツ	816 41.1 25.4 3.1
18	水	プルコギのっけご飯 牛乳 もずくのスープ ラフランスゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 もずく 卵	米 麦 砂糖 ごま油	人参 ねぎ 葉ねぎ にんにく 玉ねぎ アスパラガス	805 31.5 23.1 2.5

19	木	ソフトフランスパン　牛乳 ポークシチュー ブロッコリーのソテー	牛乳 豚肉	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 バター 油	人参　玉ねぎ キャベツ　しめじ にんにく　コーン ブロッコリー マッシュルーム	801 33.8 29.5 3.1
20	金	茶飯　牛乳 東京風おでん 野菜のおかか和え	牛乳 はんぺん 昆布 うずら卵 焼ちくわ	米 麦 里芋 ちくわぶ こんにゃく	人参 大根 白菜 ほうれん草	641 26.9 12.2 2.8
24	火	おかめうどん　牛乳 がね ヨーグルト	牛乳　豆腐 鶏肉　かまぼこ うずら卵 わかめ ヨーグルト	うどん さつま芋 小麦粉 砂糖 油	人参　ねぎ しいたけ 小松菜 ごぼう 生姜	731 31.4 20.6 3.9
25	水	**はこねランチの日（行事：和食の日）** **ご飯**　牛乳 **鶏つくね** **豆腐のみそ汁**	牛乳　みそ 鶏肉 ひよこ豆 豆腐 わかめ 油揚げ	米 麦 砂糖 でん粉	人参　えのき 葉ねぎ　ねぎ 生姜 玉ねぎ 小松菜 しめじ	789 34.2 21.3 2.2
26	木	コッペパン　牛乳 フェイジョアジャム ラザニア コンソメスープ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	コッペパン ワンタンの皮 油 フェイジョアジャム	人参　パセリ 玉ねぎ にんにく トマト コーン	823 32.4 30.9 3.8
27	金	ご飯　牛乳 あじのカリカリ揚げ ひじきの煮物 みそ汁	牛乳　豆腐 あじの干物 ひじき　大豆 油揚げ　みそ さつま揚げ	米 麦 砂糖 油	人参 大根 葉ねぎ	789 33.2 276 3.1
30	月	ご飯　牛乳 揚げだし豆腐 みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも	人参　しめじ 葉ねぎ まいたけ 生姜 えのき	811 30.6 27.1 2.0



食育だより



11月24日は『和食の日』

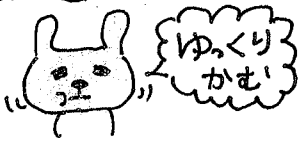


ご飯の良さを見直そう!!

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には、次のような良さがあります。

腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンや麺と違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。

