

11月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄 養 価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 月	麦ごはん					精白米・麦		846
	牛乳		牛乳					
	さんまの塩焼き	さんま					サラダ油	
	うの花いり	ちくわ・油あげ・おから		にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう	三温糖	サラダ油	
2 火	赤だし	赤みそ・赤だしみそ		にんじん・みつば	たまねぎ・だいこん	白玉麩・じゃがいも		29.9
	どりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米・でん粉・三温糖	油	
	牛乳		牛乳					
	かきたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・根深ねぎ	じゃがいも・でん粉		
4 木	ごはん					精白米		837
	牛乳		牛乳					
	マーボー春雨	豚肉・厚あげ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ・にんにく・しょうが	緑豆春雨・三温糖・でん粉	ごま油	
	大根の中華あえ		ちりめんじゃこ・茎わかめ		だいこん・キャベツ	上白糖	いりごま・ごま油	
5 金	くだもの(みかん)				みかん			29.0
	バターロールパン					バターロールパン		
	牛乳		牛乳					
	いかのマーマレード味	いか				でん粉・マーマレード	油	
8 月	豆と野菜のスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	白いんげん豆・じゃがいも	サラダ油	33.2
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
	さわらの香り焼き	さわら	青のり粉				サラダ油	
9 火	いりどうふ	若どり・卵・押し豆腐		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	ごま油	39.0
	ライス					精白米		
	牛乳		牛乳					
	ビーフストロガノフ	牛肉	スキムミルク・サワークリーム	にんじん・パセリ・トマト ビュレー・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく		サラダ油・ハヤシルウ・ ビーフシチュー	
10 水	ポテトサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・上白糖	サラダ油・マヨネーズ	24.3
	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくら げ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	いもかりんとう					さつまいも・三温糖	油・ローストアーモンド	
11 木	ミニトマト			ミニトマト				30.3
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(大豆)	大豆ふりかけ						
12 金	ふきよせ煮	若どり・かまぼこ・焼き豆腐		にんじん	こんにやく・しめじ・えだまめ	生麩・さといも・栗・くず切 り・三温糖		29.3
	甘酢あえ		さくらえび・茎わかめ		キャベツ	上白糖		
	米粉パン					米粉パン		
	牛乳		牛乳					
15 月	若どりのスパイス焼き	若どり			にんにく・しょうが		サラダ油	794
	レタスとコーンのスープ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・ レタス	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	
	ゼリー					日向夏ゼリー		
	ピビンバ	牛肉・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・もやし	精白米・三温糖	ごま油	
16 火	牛乳		牛乳					801
	わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ・あらげきくらげ	じゃがいも	ごま油	
	くだもの(かき)				柿			
	麦ごはん					精白米・麦		
17 水	牛乳		牛乳					805
	納豆	納豆						
	筑前煮	若どり・平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ・れん こん・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	いりごま・サラダ油	
	酢のもの		にんじん		キャベツ・もやし	上白糖		
18 木	いなかうどん	豚肉・ちくわ・厚あげ		にんじん・葉ねぎ	コンニャク・だいこん・ごぼう	うどん・さといも・でん粉	ごま油	30.2
	牛乳		牛乳					
	いしもちじゃこのから揚げ		いしもちじゃこ			でん粉	油	
	おかかあえ	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖		
19 金	玄米ごはん					精白米・玄米		796
	牛乳		牛乳					
	さけのきのこ蒸し	さけ		みつば	たまねぎ・えのきたけ・生しいた け・レモン果汁			
	みそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤 みそ	わかめ	にんじん・青にら	たまねぎ	さつまいも		
22 月	くだもの(みかん)				みかん			30.5
	米粉パン					米粉パン		
	牛乳		牛乳					
	ポトフ	牛肉・荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・だいこん・マッ シュルーム・にんにく	じゃがいも	サラダ油	
24 水	白菜サラダ			ほうれんそう	はくさい・とうもろこし	上白糖	サラダ油	32.2
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
25 木	キムチチゲ	豚肉・さつまあげ・焼き豆腐・中みそ		にんじん・青にら	はくさい・もやし・きくらげ・白菜キ ムチ・しめじ・にんにく	じゃがいも	ごま油	807
	じゃこ豆	いり大豆	かえりちりめん			三温糖	いりごま	
	くだもの(りんご)				りんご			
	きのこスパゲティ	若どり	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・えの きたけ・クリームコーン・にんにく	ソフトめん・白花豆&白 いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイトル ウ・ポタージュ	
26 金	牛乳		牛乳					837
	さつまいもサラダ				キャベツ	さつまいも・上白糖	いりごま・サラダ油	
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
29 月	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油	810
	呉汁	ちくわ・油あげ・大豆・中 みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも		
	米粉パン					米粉パン		
	牛乳		牛乳					
30 火	パンネのケチャップ煮	豚肉		にんじん・トマト・さやい んげん・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・マッシュルーム・ にんにく	マカロニ・じゃがいも・三 温糖	サラダ油	794
	ハムサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	
	チーズ		角チーズ					
	ごはん					精白米		
29 月	牛乳		牛乳					844
	さわらの南部焼き	さわら				上白糖	いりごま・サラダ油	
	だまっこ汁	若どり・油あげ		にんじん	だいこん・ごぼう・しめじ・まいた け・根深ねぎ	だまこ餅・さといも	ごま油	
	くだもの(みかん)				みかん			
30 火	ごはん					精白米		808
	牛乳		牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・大豆・厚あげ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油	
	ひじきのあえもの		干ひじき	にんじん・こまつな	もやし	上白糖		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。