

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)
1 火	ごはん					精白米		767
	牛乳		牛乳					
	あじの竜田揚げ 具汁	あじ			しょうが	でん粉	油	
2 水	きのこスパゲティ	若どり	スキムミルク・牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・えのきたけ・クリームコン・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	788
	牛乳		牛乳					
	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	31.7
4 金	ミートサンド	豚肉・大豆		ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう	米粉パン・パン粉	サラダ油	780
	牛乳		牛乳					
	卵スープ ヨーグルト	ベーコン・卵		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスター チ	サラダ油	36.9
8 火	ごはん					精白米		786
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(大豆)	大豆ふりかけ						
	ふきよせ煮 甘酢あえ くだもの(みかん)	若どり・かまぼこ・焼き豆腐		にんじん	こんにゃく・しめじ・えだまめ	生麩・さといも・栗・くず切 り・三温糖		
9 水	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	776
	牛乳		牛乳					
	大学いも					さつまいも・三温糖	油・いりごま	29.5
10 木	ライス					精白米		793
	牛乳		牛乳					
	ビーフストロガノフ ポテトサラダ	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 ピューレ・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	
11 金	米粉パン					米粉パン		735
	牛乳		牛乳					
	若どりのスパイス焼き レタスとコーンのスープ ブルーベリーゼリー	若どり		にんじん	にんにく・しょうが 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 サラダ油	
14 月	ピピンパ	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	756
	牛乳		牛乳					
	わかめスープ くだもの(かき)	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	26.9
15 火	麦ごはん					精白米・麦		768
	牛乳		牛乳					
	納豆 筑前煮 酢のもの	納豆		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん・た けのこ・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	
16 水	いなかうどん	豚肉・ちくわ・厚あげ		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・だいこん・ごぼう	うどん・さといも・でん粉	ごま油	746
	牛乳		牛乳					
	いしもちじゃこのから揚げ おかかあえ		いしもちじゃこ	こまつな・にんじん	キャベツ	でん粉 上白糖	油	36.1
17 木	玄米ごはん					精白米・玄米		787
	牛乳		牛乳					
	さけのきのこ蒸し みそ汁 くだもの(みかん)	さけ		みつば	たまねぎ・えのきたけ・生しいた け・レモン果汁	さつまいも		
18 金	米粉パン					米粉パン		740
	牛乳		牛乳					
	おかやましのいちごジャム ポトフ 白菜サラダ			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	いちごジャム じゃがいも	サラダ油 サラダ油	
21 月	ごはん					精白米		758
	牛乳		牛乳					
	キムチチゲ じゃこ豆 くだもの(りんご)	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・白菜キムチ・き くらげ・しめじ・にんにく	じゃがいも	ごま油	
22 火	ごはん					精白米		762
	牛乳		牛乳					
	あじの南部焼き キャベツのからしあえ だまっこ汁	あじ		にんじん	キャベツ	上白糖 上白糖	いりごま・サラダ油	
24 木	ごはん					精白米		746
	牛乳		牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの	若どり・豚肉・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	
25 金	バターロールパン					バターロールパン		772
	牛乳		牛乳					
	いかのマーマレード味 豆と野菜のスープ	いか		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	でん粉・マーマレード	油 サラダ油	
28 月	ごはん					精白米		800
	牛乳		牛乳					
	さわらの香り焼き いりどうふ	さわら	青のり粉	にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油 ごま油	
29 火	ごはん					精白米		785
	牛乳		牛乳					
	関東煮 ごま酢あえ	牛肉・平天・がんもどき	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし	三温糖・さといも 上白糖	サラダ油 いりごま	
30 水	高菜ラーメン	豚肉		にんじん・高菜漬・葉ね ぎ	たまねぎ・はくさい・もやし・きくら げ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油・いりごま	757
	牛乳		牛乳					
	野菜チップス くだもの(ぶどう)				れんこん	さつまいも	油	30.6

※ 都合により、献立を変更する場合があります。