

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
			(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		中学校生徒
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
1	水	きつねうどん	うどん・三温糖		すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	751
		牛乳			牛乳				
		アーモンドあえ くだもの(みかん)	上白糖	ローストアーモンド		こまつな	キャベツ・もやし みかん	31.2	
2	木	ごはん	精白米			牛乳			767
		牛乳			牛乳				
		あじの竜田揚げ 呉汁	でん粉 さといも	油	あじ ちくわ・油あげ・大豆・中 みそ		しょうが にんじん	だいこん・ごぼう・根深ねぎ	32.8
7	火	ごはん	精白米			牛乳			748
		牛乳			牛乳				
		さわらのねぎみそかけ いももち汁	上白糖 いももち	サラダ油	さわら・白みそ・麦みそ 油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	根深ねぎ たまねぎ・だいこん・はくさい	29.7
8	水	チャーシューめん	中華めん	ごま油	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	795
		牛乳			牛乳				
		大学いも	さつまいも・黒砂糖	油・いりごま					31.1
9	木	ごはん	精白米			牛乳			759
		牛乳			牛乳				
		ふりかけ(大豆) ふきよせ煮 香りあえ	大豆ふりかけ 生麩・さといも・栗・くず 切り・三温糖		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 キャベツ・きゅうり・切干しだい こん・レモン果汁	29.6
10	金	米粉パン	米粉パン			牛乳			784
		牛乳			牛乳				
		セレクトA(白身魚のフライ・プリン) セレクトB(若どりのスパイス揚 げ・ブルーベリーゼリー) レタスとコーンのスープ	小麦粉・パン粉・冷凍 プリン でん粉・ブルーベリー ゼリー じゃがいも・コーンス ターチ	油 油 サラダ油	ホキ 若どり		にんじん	たまねぎ・とうもろこし・クリーム コーン・レタス	31.8
13	月	ビビンバ	精白米・三温糖	ごま油	牛肉・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・もやし	758
		牛乳			牛乳				
		わかめスープ くだもの(かき)	じゃがいも	ごま油	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ 柿	26.9
14	火	麦ごはん	精白米・麦			牛乳			768
		牛乳			牛乳				
		納豆 筑前煮 酢のもの	納豆 じゃがいも・三温糖	いりごま・サラダ油	若どり・平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん にんじん	こんにやく・ごぼう・れんこん・た けのこ・干しいたけ・しょうが キャベツ・もやし	30.2
15	水	いなかうどん	うどん・さといも・でん粉	ごま油	豚肉・ちくわ・厚あげ		にんじん・葉ねぎ	こんにやく・だいこん・ごぼう	744
		牛乳			牛乳				
		いしもちじゃこのから揚げ おかかあえ	でん粉 上白糖	油	糸かつお	いしもちじゃこ	こまつな・にんじん	キャベツ	36.2
16	木	玄米ごはん	精白米・玄米			牛乳			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 豆腐・油あげ・中みそ・赤 みそ	わかめ	みつば にんじん・青にら	たまねぎ・えのきたけ・生しい たけ・レモン果汁 たまねぎ みかん	31.1
17	金	米粉パン	米粉パン			牛乳			756
		牛乳			牛乳				
		いちごジャム ポトフ 白菜サラダ	いちごジャム じゃがいも	サラダ油 サラダ油	牛肉・荒挽ウインナー		にんじん・パセリ ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ・だいこん・ マッシュルーム・にんにく はくさい・とうもろこし	30.8
20	月	ごはん	精白米			牛乳			783
		牛乳			牛乳				
		さわらの香り焼き いりどうふ	じゃがいも・三温糖	サラダ油 ごま油	さわら 若どり・卵・押し豆腐	青のり粉	にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ	36.1
21	火	ツナそぼろごはん	精白米・三温糖	サラダ油	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう・とうもろこし・ しょうが	756
		牛乳			牛乳				
		ゆばのすまし汁	じゃがいも		豆腐・ゆば	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	28.7
22	水	きのこスパゲティ	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	若どり	スキムミルク・牛乳・生 クリーム	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・マッシュルー ム・エリンギ・クリームコーン・に んにく	788
		牛乳			牛乳				
		さつまいもサラダ	さつまいも・上白糖	いりごま・サラダ油				キャベツ	31.3
24	金	バターロールパン	バターロールパン			牛乳			761
		牛乳			牛乳				
		いかのマーマレード味 もち麦入りスープ	でん粉・マーマレード もち麦・じゃがいも・ コーンスターチ	油 サラダ油	いか ささみ		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	33.3
27	月	ごはん	精白米			牛乳			749
		牛乳			牛乳				
		キムチチゲ じゃこ豆 くだもの(りんご)	じゃがいも 三温糖	ごま油 いりごま	豚肉・さつまあげ・焼き豆 腐・中みそ いり大豆	かえりちりめん	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 りんご	30.8
28	火	麦ごはん	精白米・麦			牛乳			776
		牛乳			牛乳				
		さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	三温糖 白玉麩・じゃがいも	サラダ油 サラダ油	さんま ちくわ・油あげ・おから 赤みそ・赤だしみそ		にんじん・葉ねぎ にんじん・みつば	こんにやく・ごぼう たまねぎ・だいこん	30.0
29	水	高菜ラーメン	中華めん	ごま油・いりごま	豚肉		にんじん・高菜漬・青に ら	たまねぎ・はくさい・もやし・きく らげ・にんにく・しょうが	757
		牛乳			牛乳				
		野菜チップス くだもの(ぶどう)	さつまいも	油				れんこん ぶどう	30.6
30	木	ごはん	精白米			牛乳			758
		牛乳			牛乳				
		じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの	じゃがいも・黒砂糖・で ん粉 上白糖	サラダ油	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 もやし	30.5

※ 都合により、献立を変更する場合があります。