

11月 学校給食献立表



川北中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量
1	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ	牛乳、ぶた肉、	米、麦、油、じゃがいも、 バター、こむぎこ、デミグ ラスソース、さとう、オリ ーブ油、	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし、	790 24.7 23.1
2	木	ごはん	牛乳	さばのゆずみそ焼き いそあえ おでん	牛乳、さば、みそ、のり、ぶ た肉、あつあげ、こんぶ、	米、さとう、さといも、	しょうが、ゆず、キャベツ、にん じん、小松菜、だいこん、さやい んげん、	791 37.1 27.5
3	金			文化の日				
6	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 五目きんぴら カレーうどん	牛乳、かぼちゃひき肉フラ イ、さつまあげ、ぶた肉、う すあげ、	米、油、さとう、白ごま、 ごま油、うどん、油、カ レールー、	しょうが、ごぼう、にんじん、枝 豆、たまねぎ、チンゲンサイ、	875 27.8 28.5
7	火	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキュー焼き さつまいもサラダ コーンかきたまスープ	牛乳、とり肉、ベーコン、た まご、	米、さつまいも、マヨネー ズ、でんぶん、	にんにく、しょうが、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、えのき、小 松菜、ねぎ、とうもろこし、	766 30.0 23.0
8	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き くきワカメのカミカミあえ とりごぼうみそしる カミカミだいず 焼きギョーザ チャプチェ とうふとかわめのスープ	牛乳、いわし、くきわかめ、 とり肉、もめんどうふ、み そ、大豆、	米、でんぶん、油、さと う、ごま油、白ごま、	しょうが、きりぼし大根、にんじ ん、きゅうり、ごぼう、白菜、ね ぎ、	776 33.6 24.1
9	木	ごはん	牛乳	ぶたきのこどん ツナサラダ こんさいのごまじる	牛乳、ぶた肉、ツナ、あつあ げ、みそ、	米、油、さとう、オリーブ 油、じゃがいも、すりご ま、	しょうが、たまねぎ、にんじん、 まいたけ、えのき、キャベツ、ブ ロッコリー、だいこん、ごぼう、 ねぎ、	756 26.2 22.4
13	月	ごはん	牛乳	めぎすのからあげ もやしのあますあえ 大根と厚揚げのそぼろに	牛乳、にぎす唐揚げ、ぶたひ き肉、だいず、あつあげ、	米、油、さとう、でんぶ ん、	きゅうり、もやし、にんじん、 しょうが、しいたけ、だいこん、 チンゲンサイ、	784 35.9 26.7
14	火	ごはん	牛乳	とりと大豆の揚げからめ なめこのみそしる みかん	牛乳、とり肉、大豆、みそ、	米、でんぶん、油、さと う、じゃがいも、	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、なめこ、小松菜、ね ぎ、みかん、	828 29.4 25.9
15	水	ごはん	牛乳	ぶた肉の照り焼き れんこんサラダ さつまいものクリームスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、白い んげん豆、生クリーム、	米、さとう、でんぶん、ご まドレッシング、すりご ま、さつまいも、米粉、	しょうが、れんこん、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、たまね ぎ、しめじ、白菜、	839 30.4 26.8
16	木	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつた揚げ ごまあえ くるまぶのたまごとじ	牛乳、ふくらぎ、ぶた肉、た まご、	米、でんぶん、油、さと う、すりごま、くるまふ、	しょうが、にんにく、小松菜、に んじん、キャベツ、たまねぎ、に んじん、たけのこ、しいたけ、糸 みつば、	842 36.5 29.5
17	金	チャー ハン	牛乳	いかのサラダ のとわかめスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、するめいか、 もめんどうふ、わかめ、ヨー グルト、	米、バター、油、ごま油、 さとう、オリーブ油、	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、きゅうり、レモン、た けのこ、もやし、	758 30.2 21.7
20	月	ごはん	牛乳	ほきのケチャップソース ごますあえ とりと野菜のうまに	牛乳、ホキ、とり肉、さつま あげ、	米、でんぶん、油、さと う、すりごま、ごま油、 じゃがいも、	きゅうり、キャベツ、にんじん、 しょうが、たけのこ、干しいた け、さやいんげん、	752 32.8 19.1
21	火	ごはん	牛乳	焼き肉いため けんちんじる しそかつおぶりかけ	牛乳、ぶた肉、みそ、とり 肉、もめんどうふ、うすあ げ、かつおぶし、	米、油、さとう、白ごま、 でんぶん、ごま油、	にんにく、しょうが、にんじん、 エリンギ、キャベツ、たまねぎ、 りんご、ピーマン、白菜、ねぎ、	756 35.7 26.3
22	水	ごはん	牛乳	揚げ野菜シューマイ こんぶあえ みそラーメン	牛乳、やさいシューマイ、こ んぶ、ぶた肉、みそ、	米、油、さとう、中華め ん、ごま油、	白菜、小松菜、にんじん、とうも ろこし、キャベツ、にんじん、ね ぎ、にんにく、しょうが、	821 27.2 24.7
23	木			勤労感謝の日				
24	金	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳、牛ひき肉、ぶたひき 肉、だいず、ヨーグルト、	ナン、じゃがいも、油、カ レールー、ナタデココ、	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、トマト、み かん、パイン、もも、バナナ、	830 35.8 28.9
27	月	ごはん	牛乳	とり肉のマスタード焼き 花野菜とたまごのサラダ お豆のスープ	牛乳、とり肉、たまご、ベー コン、だいず、	米、さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、	にんにく、ブロッコリー、カリフ ラワー、にんじん、だいこん、た まねぎ、パセリ、	762 29.6 27.5
28	火	麦ごはん	牛乳	ビビンバ ワントンスープ キャンディチーズ	牛乳、ぶた肉、とりひき肉、 チーズ、	米、麦、ごま油、さとう、 白ごま、油、ワントン、	にんにく、きりぼし大根、小松 菜、もやし、にんじん、白菜、に ら、ねぎ、	763 32.0 23.6
29	水	ごはん	牛乳	とり肉とれんこんの黒ずいため トックスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、	米、でんぶん、油、さと う、白ごま、トック、	しょうが、れんこん、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ、もやし、ねぎ、小松 菜、	768 29.8 22.5
30	木	ごはん	牛乳	さわらの色付け ひじきのいために めったじる	牛乳、さわら、ひじき、うす あげ、だいず、ぶた肉、み そ、	米、さとう、水あめ、でん ぶん、油、白ごま、さとい も、	しょうが、にんじん、さやいんげ ん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、	756 34.3 22.8

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。