



# 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食当たり栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
1	土	麦飯	牛乳	ポークハヤシライス コーンサラダ いちごとみかんのゼリー	牛乳、ふた肉、	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、ハヤシルウ、オリーブ油、いちごみかんゼリー、	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、フルーツチャツネ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、	854 23.7 20.0
4	火			代 休				
5	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご おひたし みそおでん	牛乳、あつ焼きたまご、ふた肉、あつあげ、さつま揚げ、こんぶ、みそ、	米、すりごま、さとう、さといも、	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、	770 31.0 23.6
6	木	ごはん	牛乳	タンンドリーチキン ブロッコリーとタルタルたまごのサラダ コンソメやさいスープ	牛乳、とり肉、ヨーグルト、たまご、ベーコン、	米、マヨネーズ、じゃがいも、	しょうが、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、	753 30.5 23.0
7	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き かみかみきんぴら わかめのみそしる キャンディチーズ	牛乳、いわし、とり肉、もめんどろふ、わかめ、みそ、チーズ、	米、でんぶん、米こ、油、さとう、白ごま、ごま油、	しょうが、ごぼう、にんじん、えだ豆、たまねぎ、こまつな、ねぎ、	815 32.8 27.4
10	月	ミルク コッパ パン	牛乳	セルフドックパン (ウインナーのケチャップからめ) (ツナとやさいのソテー) かぼちゃのクリームスープ	牛乳、ウインナー、ツナ、生クリーム、	ミルクコッパパン、さとう、でんぶん、油、米こ、バター、	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、	795 28.0 34.3
11	火	ごはん	牛乳	やさいのチヂミやき 炒めなます カレーうどん	牛乳、うすあげ、ふた肉、かまぼこ、	米、油、さとう、白ごま、うどん、油、カレールー、	やさいチヂミ、にんじん、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、	832 25.2 22.9
12	水	ごはん	牛乳	とりのから揚げ しそあえ きりたんぼじる	牛乳、とり肉、ふた肉、	米、でんぶん、油、さとう、きりたんぼ、	しょうが、にんにく、きゅうり、はくさい、にんじん、しそ、ごぼう、だいこん、えのきだけ、ねぎ、	814 28.6 24.8
13	木	ごはん	牛乳	しいらのごまだれ はるさめのナムル キムチ入りかきたまスープ	牛乳、しいら、もめんどろふ、たまご、	米、でんぶん、米こ、油、さとう、白ごま、はるさめ、ごま油、	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、キムチ、こまつな、	759 30.8 20.8
14	金	ごはん	牛乳	ふたきのこどん ちくわサラダ ごまじる	牛乳、ふた肉、ちくわ、うすあげ、わかめ、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、まいだけ、えのきだけ、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、ねぎ、	751 28.9 21.2
17	月	ごはん	牛乳	めぎすのからあげ もやしのあますあえ だいこんとあつ揚げのそぼろに	牛乳、めぎすから揚げ、ふたひき肉、だいす、あつあげ、	米、油、さとう、ごま油、でんぶん、	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、だいこん、干ししいたけ、チンゲンサイ、	803 33.5 26.4
18	火	ごはん	牛乳	ふた肉のてり焼きソース ブロッコリーのサラダ さつまいものクリームスープ	牛乳、ふた肉、とり肉、白いんげん豆、生クリーム、	米、さとう、でんぶん、オリーブ油、さつまいも、米こ、	しょうが、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、	816 30.2 23.3
19	水	ごはん	牛乳	さばのゆずみそ焼き いそあえ じゃがいものたまごとじ	牛乳、さば、みそ、のり、とり肉、こうやどろふ、たまご、	米、さとう、じゃがいも、でんぶん、	しょうが、ゆず、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、糸みつば、	757 34.5 22.5
20	木	ごはん	牛乳	ふた肉とだいすの揚げからめ なめこのみそしる	牛乳、ふた肉、だいす、もめんどろふ、みそ、	米、でんぶん、油、さとう、	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なめこ、こまつな、ねぎ、	805 30.7 24.8
21	金	チキン ピラフ	牛乳	れんこんサラダ わかめとお豆のスープ ヨーグルト	牛乳、とり肉、ふた肉、だいす、わかめ、ヨーグルト、	米、バター、油、さとう、ごまドレッシング、すりごま、	たまねぎ、とうもろこし、赤ピーマン、ピーマン、れんこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、もやし、チンゲンサイ、	779 28.6 22.7
24	月			勤労感謝の日				
25	火	ごはん	牛乳	ほきのケチャップソース ごますあえ とりとじゃがいものうまに	牛乳、ホキ、とり肉、	米、でんぶん、米こ、油、さとう、ごま油、すりごま、じゃがいも、	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、たまねぎ、干ししいたけ、さやいんげん、	760 31.0 18.0
26	水	ごはん	牛乳	ふた肉とあつ揚げのみそいため もちだんごじる	牛乳、ふた肉、あつあげ、みそ、とり肉、	米、油、さとう、でんぶん、もち、	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、きくらげ、キャベツ、ピーマン、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、	776 28.5 20.5
27	木	麦飯	牛乳	チキンカレーライス フルーツのフルフルゼリーあえ	牛乳、とり肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、パイナップル、みかん、もも、バナナ、	908 24.0 21.3
28	金	ごはん	牛乳	やさいシューマイ こんぶあえ タンタンめん	牛乳、やさいシューマイ、こんぶ、ふたひき肉、だいす、	米、油、ねりごま、中かめん、ごま油、	はくさい、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく、干ししいたけ、もやし、たけのこ、にら、	797 27.8 20.4

※ 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。

1ヶ月平均食塩相当量 g  
2.5