



11月 予定献立表



緑丘中学校

日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人1日 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	火	ごはん、牛乳、メンチカツ、酢の物、みそ汁	しらす干し、豆腐	牛乳、ホークミンチカツ、乾燥わかめ	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、もやし	学校給食米、さとう	油	766	29.5	22.0	2.7
2	水	ごはん、牛乳、シューマイ、白あえ、けんちん汁	豆腐、焼き竹輪、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	学校給食米、しらたき、さとう、さといも		835	29.0	25.4	3.8
4	金	ごはん、牛乳、タンドリーチキン、ツナサラダみそ汁、りんご りんごの日 試食会	とり肉、ツナ、油揚げ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ、だいこん、りんご	学校給食米、さとう、じゃがいも	油	851	31.7	29.2	2.3
7	月	ごはん、牛乳、チキンナゲット、煮浸し、みそ汁	油揚げ	牛乳、乾燥わかめ	こまつな、にんじん	もやし、えのきたけ、はくさい	学校給食米、さとう、じゃがいも	油	732	24.6	21.5	2.8
8	火	ごはん、牛乳、さばのカレー揚げ、ひじきのサラダ、チキンポトフ	さば、ツナ、とりもも	牛乳、ほしひじき	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ	学校給食米、薄力粉、でん粉、さとう、じゃがいも	油	1113	43.7	43.5	4.1
9	水	そぼろご飯、牛乳、切干大根の和えもの、みそ汁	とりひき肉、全卵、ツナ、豆腐	牛乳、乾燥わかめ	こまつな、にんじん	切干し、だいこん、きゅうり、なめこ、たまねぎ	学校給食米、おおむぎ、さとう	油	641	27.9	21.6	3.1
10	木	少なめごはん、牛乳、ミートソーススパゲティ、中華スープ	ぶたひき肉、豆腐	牛乳	にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、えのきたけ	学校給食米、マカロニ、さとう	油	744	24.9	15.8	4.5
11	金	ごはん、牛乳、スパニッシュオムレツ、変わりきんぴら、大根の味噌汁	全卵、さつま揚げ、厚揚げ	牛乳	にんじん、いんげん	ごぼう、だいこん、ねぎ	学校給食米、こんにゃく、さとう	油、ごま	734	25.8	17.8	2.9
12	土	カレーライス、牛乳、ヨーグルト SDGS報告会	ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト、缶詰	たまねぎ、しょうが、にんにく、すりおろしりんご	学校給食米、おおむぎ、じゃがいも	油	749	25.3	14.7	0.5
14	月	振替休業日										
15	火	ごはん、牛乳、ささみフライ、ブロッコリーのおかか和え、おでん風煮	とりさき身、かつお節、厚揚げ、うすら卵、さつま揚げ、焼き竹輪	牛乳、まこんぶ	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、スイートコーン、だいこん	学校給食米、薄力粉、パン粉、板こんにゃく	油	840	39.7	22.7	3.3
16	水	ごはん、牛乳、春巻き、ハンサンスー、コンソメスープ	ハム、全卵、ベーコン	牛乳、春巻き	にんじん、ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ	学校給食米、緑豆はるさめ、さとう	油、ごま	776	21.6	23.8	2.5
17	木	コリアンライス、牛乳、キャベツとツナの酢の物、わかめスープ	ぶたひき肉、ツナ、豆腐	牛乳、乾燥わかめ	ミニトマト、にんじん、青ピーマン	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	学校給食米、さとう	油	839	34.8	28.9	5.0
18	金	ごはん、牛乳、ミートローフ、ひじきのマリネ、ブロッコリーのクリーム煮 ブロッコリーの日	ぶたひき肉、全卵、ハム、とりもね	牛乳、ほしひじき、チーズ、生クリーム	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、ブロッコリー	たまねぎ、スイートコーン、きゅうり、しめじ	学校給食米、パン粉、さとう、じゃがいも	油	987	40.6	30.5	3.7
21	月	ごはん、牛乳、ミートボールのケチャップ煮、スパゲッティソース、みそ汁	豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、青ピーマン	たまねぎ、エリンギ、ねぎ	学校給食米、さとう、マカロニ、じゃがいも	油	821	27.9	26.1	3.8
22	火	ごはん、牛乳、大豆と小魚のごまがらめ、鶏野菜、オレンジ	かたくちいわし、とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん	はくさい、えのきたけ、ねぎ、パレンシアオレンジ	学校給食米、でん粉、さつまいも、さとう、しらたき	油、ごま	927	38.5	28.6	2.7
24	木	ごはん、牛乳、さわらの西京焼き、大根のごま酢和え、すまし汁	さわら	牛乳、乾燥わかめ、まこんぶ	にんじん、こまつな	きゅうり、だいこん、たまねぎ、乾しいたけ	学校給食米、さとう	ごま	679	27.7	15.2	2.1
25	金	コッペパン、牛乳、クリームシチュー、ドレッシングサラダ	とり肉、ハム	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、スイートコーン、きゅうり、キャベツ	コッペパン、じゃがいも、さとう	油	642	27.4	22.0	3.0
28	月	ごはん、牛乳、豆腐の中華煮、ナムル、バナナ	ぶた肉、豆腐	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	たまねぎ、たけのこ水、煮、乾しいたけ、もやし、キャベツ、バナナ	学校給食米、さとう、でん粉	油	782	29.8	19.3	2.3
29	火	能登牛丼、牛乳、ゆかり和え、みそ汁 (1年生リクエスト給食) 能登牛の日	牛肉	牛乳、乾燥わかめ	にんじん、ゆかり	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい	学校給食米、おおむぎ、さとう、じゃがいも	油	702	27.7	21.2	2.8
30	水	ごはん、牛乳、鯖の立田揚げ、ごま酢和え、のっぺい汁	さば、油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、だいこん、乾しいたけ、ねぎ	学校給食米、でん粉、さとう、板こんにゃく、じゃがいも	油、ごま	829	29.0	28.9	2.3