



11月学校給食献立表

白山市立美川中学校

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質
3	月													
4	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き 大豆とじゃがいものマヨネーズサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり えだまめ にんにく セロリ		たまねぎ	米 パン粉 さとう マカロニ じゃがいも	卵なしマヨネーズ オリーブ油 デミグラスソース	777 34 22	Kcal g g
5	水	白ごはん	牛乳	ちくわのかレー揚げ 金平ごぼう 野菜たっぷりみそ汁	ちくわ みそ ぶた肉 とり肉 うす揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき たまねぎ だいこん	はくさい ねぎ	米 てんぷら粉 さとう さつまいも	ごま油 ごま油	778 28 24	Kcal g g	
6	木	白ごはん	牛乳	魚のから揚げレモンソース ジャーマンポテト 小松菜と揚げのみそ汁	ホキ ベーコン チーズ あつあげ みそ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	レモン たまねぎ	ぶなしめじ だいこん	米 米粉 片栗粉 さとう 水あめ	油 バター	749 29 24	Kcal g g	
7	金	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 ワンタンスープ マーラーカオ	ぶた肉 水ギョーザ 豆乳	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しようが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう 黒糖 片栗粉 ホットケーキミックス	油	825 28 22	Kcal g g	
10	月	白ごはん	牛乳	ポークチャップ クリームドポテト たまごスープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ		米 片栗粉 じゃがいも	油 バター	789 32 27	Kcal g g	
11	火	白ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ 切干サラダ 豚汁	いわし ロースハム ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しようが 切り干し大根 りょくどうもやし きゅうり	ごぼう たまねぎ だいこん	米 さつまいも 片栗粉 さとう パン粉	あぶら ごま	763 28 22	Kcal g g	
12	水	わかめごはん	牛乳	バターしょうゆ焼きうどん 鶏肉と青菜のみそ汁 ヨーグルト	ぶた肉 きぬごしどふ かつおぶし とり肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ りょくどうもやし にんにく しようが	ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 うどん	ごま あぶら バター	735 30 19	Kcal g g	
		お話給食「おいしくて泣くとき」												
13	木	白ごはん	牛乳	レモンバジルチキン コールスローサラダ 豆のチャウダー	とり肉 ロースハム ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ レモン キャベツ	きゅうり コーン	米 米粉 さとう じゃがいも 白いんげん豆	卵なしマヨネーズ オリーブ油 油 バター	788 34 27	Kcal g g	
14	金	白ごはん	牛乳	シュウマイ プロッコリーのピリ辛 八宝菜	シュウマイ ぶた肉 あさり うずらたまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく しようが	たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい	米 さとう 片栗粉	ごま油 油	761 28 26	Kcal g g	
17	月	白ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ダブルボテサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	とり肉 ぶた肉 うすあげ 豆乳 ロースハム みそ きぬごしどふ	牛乳	こまつな にんじん	しようが たまねぎ きゅうり ぶなしめじ		米 さとう パン粉 片栗粉 さつまいも じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ	798 34 27	Kcal g g	
18	火	白ごはん	牛乳	しゃものごま揚げ ゆかり和え おでん	あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 子持ちしゃも	にんじん ゆかり粉	はくさい きゅうり だいこん こんにゃく	ねぎ たまねぎ さといも	米 てんぷら粉 さとう さとう さといも	ごま あぶら	748 28 27	Kcal g g	
19	水	パンズ	牛乳	豚肉のオイスター炒め ベトナム風サラダ フォーガー プリン	ぶた肉 ロースハム とり肉	牛乳	にんじん こねぎ	しようが だいこん きゅうり レモン	たまねぎ しうが にんにく りょくどうもやし	ミルクロール 片栗粉 さとう フォー プリン	ごま油 油	864 37 28	Kcal g g	
20	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ プロッコリーのおかか和え 豆乳汁	とり肉 豆乳 かつおぶし ぶた肉 みそ あつあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ はくさい だいこん	えのきたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 片栗粉	あぶら	783 39 27	Kcal g g	
21	金	白ごはん	牛乳	ビビンバ コーンかき玉スープ	ぶた肉 とり肉 きぬごしどふ たまご	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく 切り干し大根 りょくどうもやし たまねぎ	コーン	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	761 35 22	Kcal g g	
24	月													
		勤労感謝の日 振替												
25	火	さつまいもごはん	牛乳	鯖の味噌煮 れんこんサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	さば みそ 大豆 赤だしみそ きぬごしどふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しようが れんこん キャベツ きゅうり	たまねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 さつまいも さとう	ごま 卵なしマヨネーズ	767 32 27	Kcal g g	
		和食の日												
26	水	きなこ揚げパン	牛乳	トマトスパゲッティ 野菜スープ デザート	きなこ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	にんにく	コッペパン さとう スパゲッティ 豆乳パンナコッタ	あぶら オリーブ油	802 30 27	Kcal g g	
27	木	白ごはん	牛乳	春巻き もやしのナムル 春雨スープ	かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	りょくどうもやし きゅうり はくさい ぶなしめじ	ねぎ	米 はるまさ さとう マロニー	あぶら ごま ごま油	815 21 30	Kcal g g	
28	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー カラフルサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト 黄ピーマン	にんにく しようが たまねぎ キャベツ	きゅうり	むぎごはん じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター カレールウ オリーブ油	796 26 24	Kcal g g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※ 主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

