

令和5年

11月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	牛乳 白飯 バーベキューチキン さつまいもサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム うす揚げ わかめ みそ	玉ねぎ にんにく りんご きゅうり にんじん コーン 白菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 さつまいも マヨネーズ	870	29.0
2	木	牛乳 ミルクロール ハンバーグの玉ねぎソース キャベツソテー にんじんポターージュ	牛乳 鶏豚ハンバーグ ベーコン 生クリーム	にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん パセリ	ミルクロール 油 三温糖 バター でんぷん オリーブ油 じゃがいも 米粉	848	32.2
6	月	牛乳 白飯 焼きギョーザ ナムル タンタンメン	牛乳 ギョーザ 豚ひき肉	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 油 中華めん	830	27.7
7	火	牛乳 うすら卵とあさり入り中華丼 にらワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 あさり うすら卵 鶏肉 絹豆腐 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし にら	麦飯 油 でんぷん ごま油 ワンタン	840	36.1
8	水	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 切干大根のかみかみ和え 肉豆腐 <b>いい歯のメニュー</b>	牛乳 めぎすのから揚げ くさわかめ 豚肉 焼き豆腐	切り干し大根 にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま	751	34.8
9	木	牛乳 バターロール 照り焼きチキン ブロッコリーのソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく にんじん コーン ブロッコリー セロリー 玉ねぎ キャベツ フルーツチャツネ	バターロール 三温糖 水あめ でんぷん オリーブ油 じゃがいも	781	37.1
10	金	牛乳 白飯 ちくわの香り揚げ ゆかり和え 江戸っ子煮	牛乳 ちくわ 牛肉 大豆 昆布 高野豆腐	紅しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそ たけのこ	白飯 天ぷら粉 ごま 油 三温糖 車ふ	773	31.9
13	月	牛乳 白飯 かわいいの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 豚大根	牛乳 かわいいの竜田揚げ 豚肉 厚揚げ さつま揚げ	にんじん ほうれん草 白菜 しょうが ねぎ 大根	白飯 油 ごま 三温糖	786	35.5
14	火	牛乳 白飯 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう めった汁	牛乳 鶏肉 くさわかめ 豚肉 みそ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 さつまいも	796	33.4
15	水	牛乳 白飯 豚肉とれんこんの黒酢炒め 豆腐とチンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 木綿豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ れんこん ピーマン もやし チンゲンサイ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖	782	30.4
16	木	牛乳 キャロットパン オムレツのきのこケチャップソース ポトフ スライスチーズ	牛乳 オムレツ ベーコン 鶏肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト 大根 ブロッコリー	キャロットパン 油 じゃがいも	794	36.8
17	金	牛乳 白飯 さばのカレー焼き ごま酢和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ さやいんげん	白飯 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも でんぷん	811	36.1
20	月	牛乳 白飯 豚肉と春雨のカラフル炒め おでん	牛乳 豚肉 牛肉 厚揚げ ちくわ 昆布	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 赤ピーマン にら ピーマン 大根 にんじん	白飯 油 三温糖 ごま油 春雨 ごま 黒砂糖	783	33.3
21	火	牛乳 キーマカレー 柿入りフルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 柿	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ	947	30.8
22	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 大豆とさつまいものごまからめ とり野菜汁	牛乳 しそひじき佃煮 大豆 かえり煮干し 鶏肉 焼き豆腐 とり野菜みそ みそ	コーン にんにく にんじん 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	白飯 でんぷん さつまいも 油 三温糖 水あめ ごま ごま油	806	33.2
24	金	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 磯香和え 卵とじ <b>和食の日</b>	牛乳 いわしのり 鶏肉 卵	小松菜 白菜 にんじん 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ みつば	白飯 油 三温糖 水あめ でんぷん じゃがいも	784	33.9
27	月	牛乳 白飯 豚肉のから揚げ ひじきとれんこんの炒り煮 のっぺい汁	牛乳 豚肉 ひじき さつま揚げ 鶏肉	にんにく しょうが れんこん にんじん さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま ごま油 里いも	817	31.4
28	火	牛乳 焼き肉丼 なめこのみそ汁 みかん	牛乳 牛肉 みそ 絹豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ りんご ピーマン なめこ 小松菜 みかん	麦飯 油 三温糖 ごま でんぷん	781	28.6
29	水	牛乳 白飯 ししゃもフライ 塩昆布入り即席漬け カレーうどん	牛乳 子持ちししゃもフライ 塩昆布 豚肉 うす揚げ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 カレールウ 米粉うどん	829	32.1
30	木	牛乳 バターロール 鮭のマスタード焼き ごぼうのごまドレサラダ ポークビーンズ	牛乳 鮭 豚肉 大豆	にんにく ごぼう きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ フルーツチャツネ トマト	バターロール オリーブ油 三温糖 ドレッシング 油 じゃがいも	802	42.3