



# 11月献立表



中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	水	栗ご飯		厚焼き卵 磯浸し 芋の味噌汁 花みかん	牛乳 卵 のり だし削り節 豚肉 味噌	むき栗 米 もち米 油 砂糖 でん粉 里芋	玉ねぎ 人参 椎茸 もやし キャベツ ほうれん草 ごぼう しめじ ねぎ みかん	777	30.0	21.8
2	木	きびご飯		鯛のしゅうまい 豚肉とキャベツの炒め物 豆腐と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 豚肉 だし削り節 豆腐	きび 米 しゅうまいの皮 でん粉 油 砂糖	生姜 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ 人参 にら ねぎ 白菜 ほうれん草	792	32.4	22.0
6	月	スパゲッティ ナポリタン		木の葉焼き 野菜いろいろピクルス (りんご酢)	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム 卵	スパゲッティ 油 じゃがいも バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ きゅうり 大根 とうがらし	768	30.5	32.2
7	火	ご飯		豚肉の中華焼き 小松菜とえのき草のお浸し 磯ビーンズ ニラ卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 青のり 卵	米 ごま油 でん粉 油	ねぎ 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ 人参 にら	794	37.5	27.7
8	水	ぶどうパン		さつま芋シチュー グリーンサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム	ぶどうパン 油 さつまいも 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり ピーマン りんご みかん	854	27.8	30.0
9	木	ご飯		鯖の味噌煮 チンゲンサイの生姜醤油かけ ためぎ汁 りんご	牛乳 さば 味噌 だし削り節 さつま揚げ	米 砂糖	生姜 ねぎ もやし チンゲンサイ ごぼう 大根 人参 筍 りんご	805	32.9	24.4
10	金	五穀ごはん		ししゃもフライ コーン入り野菜のドレッシングかけ 味噌汁	あずき 牛乳 ししゃも 卵 だし煮干 豆腐 味噌 わかめ	米 大麦 もち米 あわ きび 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	もやし 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 ねぎ 小松菜	749	27.2	26.4
13	月	ホイコーロー丼		いわちく炒め わかめスープ りんご	豚肉 味噌 牛乳 竹輪 田作り だし削り節 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン ねぎ りんご	787	32.6	25.6
14	火	豊作うどん(鶏肉)		五平もち ひじきのぴりっとサラダ	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 ひじき まぐろ(油漬)	うどん 油 こんにゃく 里芋 米 もち米 砂糖 ごま ピーナッツ くるみ	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ	767	25.6	24.9
15	水	炒飯		いかのリング揚げ パンサンスー 青梗菜としめじのスープ	なると 卵 牛乳 いか ハム 鶏肉	米 大麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 はるさめ	ねぎ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり もやし にんにく しめじ チンゲンサイ	755	31.9	26.2
16	木	ご飯		さんまの山椒黒酢煮 キャベツとじゃこの和え物 ミニトマト 味噌汁	牛乳 さんま ちりめんじゃこ 油揚げ だし削り節 味噌	米 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり ミニトマト 大根 ねぎ	832	29.5	28.2
17	金	ご飯		ザーサイ豆腐 焼き芋 豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 さつまいも ごま油	生姜 にんにく ザーサイ(漬物) 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ 大豆もやし きゅうり	829	30.4	22.4
22	水	食パンと 手作りりんごジャム		じゃが芋のオランダ煮 豆と野菜のマリネ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	食パン 砂糖 油 じゃがいも	りんご レモン 人参 玉ねぎ さやいんげん 枝豆(冷凍) ごぼう きゅうり ピーマン	746	26.2	27.9
24	金	八宝麺		開口笑 じゃこ入り茹で野菜	豚肉 海老 いか うずら卵 牛乳 卵 ちりめんじゃこ わかめ	油 中華めん でん粉 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま	生姜 にんにく 椎茸 筍 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし 小松菜	915	34.7	33.5
		銀の匙「ピザトースト」								
27	月	ピザトースト		ポトフ ポイルブロッコリー ミルクゼリー	ポークハム チーズ ベーコン 豚肉 牛乳 揚げボール	食パン マーガリン 油 じゃがいも こんにゃく	玉葱 マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ かぶ かぶ葉 ブロッコリー	784	33.8	33.3
		流星の絆「ハヤシライス」								
28	火	ハヤシライス		チキンサラダ りんご	豚肉 生クリーム 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ マッシュルーム グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり りんご	891	27.8	25.9
		ぐりとぐら「カステラ」								
29	水	三色ピラフ		鶏肉のマッシュルームかけ コールスローサラダ オニオンスープ カステラ	鶏肉 卵 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 バター 油 小麦粉 砂糖	人参 コーン さやいんげん マッシュルーム キャベツ 玉葱	880	30.0	27.3
		オーデュボンの折り「バターと ジャガイモの炒め」								
30	木	ミルクパン		鯖のカレー風味焼き バターとジャガイモの炒め 野菜スープ	鯖 牛乳 鶏肉	コッペパン でん粉 バター じゃがいも	コーン セロリー 玉葱 キャベツ	787	30.0	34.0

読書週間  
開始

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均	806	31.1	24.6	380	122	2.8	3.7	280	0.52	0.64	44	3.6	5.9
1食当たり	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

献立は発注の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。