



令和5年

## 11月予定献立表



公津の杜中学校学校給食共同調理場(中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価			
			主食	副食	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		1人分(kcal)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)			
										食塩相当量(g)				
1	水	○	ソフト麺	れんこんのかき揚げ きゅうりのおかか和え 肉うどん ミックスナッツ	卵 かつお節 豚肉 なた 油揚げ	牛乳	にんじん 糸みつば 小松菜	れんこん 玉ねぎ ごぼう きゅうり 長ねぎ	ソフト麺 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 アーモンド かつおナッツ 落花生	871	35.2	24.7	2.1
2	木	○	麦ご飯	さばのごまみそ焼き ボン酢和え けんちん汁 みかん	さば かまぼこ かつお節 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 白菜 ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 麦 砂糖 里芋	ごま ごま油	800	33.2	19.3	2.6
6	月	○	麦ご飯	厚揚げのそぼろあんかけ いそか和え 沢煮碗 ソフール元気ヨーグルト	厚揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 しらす のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	しょうが 長ねぎ もやし ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	827	37.2	21.3	2.5
7	火	○	コッペパン (チョコクリーム)	ほきのレモン風味焼き 小松菜のガーリックソテー 米粉クリームシチュー	ほき ウインナー 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	にんにく もやし コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン じゃが芋 米粉 チョコクリーム	オリーブ油 バター 生クリーム マヨネーズ	834	35.3	30.1	2.9
8	水	○	ご飯	豚キムチ 中華和え 卵とコーンの中華スープ かみかみ大豆	豚肉 かまぼこ 鶏肉 卵 豆腐 大豆	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	にんにく 白菜 長ねぎ きゅうり もやし コーン	米 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 ごま ごま油	829	33.8	22.0	2.7
9	木	○	麦ご飯	あじフライ きんぴらごぼう 秋野菜のみそ汁 りんご	あじ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん 大根 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖 さつま芋 パン粉	サラダ油 ごま ごま油	843	26.3	19.3	2.5
10	金	○	ご飯	手作りハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	牛肉 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 バン粉 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 サラダ油	849	36.3	24.6	2.0
13	月	○	さんまご飯	厚焼き卵 ゆで花野菜 えのきのみそ汁 白ごまプリン	さんま 卵 豆腐	牛乳	ブロッコリー 小松菜	しょうが カリフラワー えのきたけ	米 砂糖 おふ 片栗粉 ごまプリン	サラダ油 ごま	822	31.1	31.7	3.2
14	火	○	ご飯	ハヤシライス ダイスポテトサラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり バナナ	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 生クリーム バター マヨネーズ	855	24.6	25.6	2.4
15	水	○	麦ご飯	豚丼 ごぼうサラダ せんべい汁 型抜きチーズ	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ ごぼう きゅうり 干しいたけ 大根 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖 せんべい	サラダ油 ドレッシング ごま	823	32.4	23.1	2.6
16	木	○ ミルク 27	麦ご飯	ホイコーロー きゅうりともやしのナムル ワタンスープ	豚肉 なた	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン ミルメーク	サラダ油 ごま ごま油	807	29.7	17.5	2.9
17	金	○	さつま芋ご飯 (ごま塩)	ぶりフライ 和風サラダ 豚汁 ちばにんじんゼリー	ぶり 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	えのきたけ ごぼう れんこん 長ねぎ 大根	米 さつま芋 黒米 砂糖 里芋 パン粉 ゼリー	ごま サラダ油	885	29.4	26.6	2.9
20	月	○	黒パン	手作りほうれん草グラタン ツナサラダ フルーツとゼリーミックス	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ コーン きゅうり もやし みかん缶 バイン缶	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター	829	27.7	27.9	2.6
21	火	○	ご飯	たこすりみ焼き 納豆和え 肉じゃが はちみつレモンゼリー	たこ たら 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油	853	30.8	16.0	2.4
22	水	○	ご飯	鶏肉マーマレード焼き ひじき五目煮 キャベツのみそ汁 りんご	鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ただのこ キャベツ もやし えのきたけ りんご	米 マーマレード 砂糖 おふ	サラダ油	760	37.0	14.8	2.9
24	金	○	焼きそば	ししゃも磯辺フライ ポパイサラダ お米のタルト	豚肉 かつお節	牛乳 青のり ししゃも ちりめん のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	中華そば タルト パン粉	サラダ油 ごま	818	34.5	37.2	3.2
27	月	○	麦ご飯	ポークカレー わかめサラダ ヨーグルト和え	豚肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ りんご缶 みかん缶 バイン缶	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ごま	900	25.6	21.9	2.7
28	火	○	ご飯	シルバー西京焼き しらたきピリ辛炒め じゃが芋のみそ汁 牛乳プリン	シルバー 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが コーン もやし えのきたけ	米 砂糖 じゃが芋 おふ プリン	ごま油	755	31.3	16.5	2.6
29	水	○	麦ご飯	春巻 バンバンジー キムチ鍋	鶏肉 豚肉 豆腐 うすら卵	牛乳	にら にんじん	きゅうり もやし えのきたけ 大根 白菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油	855	26.7	29.0	3.0
30	木	○	ご飯	いわしみぞれ煮 マヨおひたし のっぺい汁 みかん	いわし ハム かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ みかん	米 里芋 片栗粉	ドレッシング	790	31.5	21.1	2.3
給食回数 20 回					学校給食 摂取基準 (中学校)		熱量: 830kcal たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量: 2.5g以下		830		月平均			
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。														