

令和3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		I類キ-(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)	塩分(g)
1	月	○	麦ご飯	鶏肉のピーナッツ焼き 切干大根の煮付け えのきの味噌汁 みかん	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく 大根 えのきたけ みかん	米 麦 はちみつ おふ	ピーナッツ ごま油 サラダ油	840 43.7 19.8 2.5	
2	火	○	五目ご飯	赤魚一夜干し のりマヨ和え 豚肉と白菜のみそ汁	鶏肉 赤魚 かまぼこ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ごぼう 干しいたけ キャベツ れんこん 白菜	米 砂糖	サラダ油 白ごま マヨネーズ	809 42.5 22.6 2.7	
4	木	○	ご飯	えびと厚揚げのうま煮 じゃこ昆布サラダ 肉まん 牧場の朝ヨーグルト	厚揚げ えび	牛乳 昆布 ちりめん ヨーグルト	にんじん さやえんどう こまつな	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	米 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま	823 32.1 18.5 2.5	
5	金	○	ご飯	手作りコロッケ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	豚肉 たまご さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	847 25.1 20.7 2.8	
8	月	○	麦ご飯	牛丼の具 おかかあえ 切干大根のみそ汁 一口りんごゼリー	牛肉 かつお節 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	803 30.8 21.5 3.1	
9	火	○	麦ご飯	あじの揚げ煮 干草あえ 鶏どせ汁 ヨーグルトソース	あじ 油揚げ 鶏肉 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	827 32.8 23.7 2.5	
10	水	○	ミートソース スパゲッティ	プレーンオムレツ コーンサラダ アセロラゼリー	たまご 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	771 31.1 25.9 2.1	
11	木	○	麦ご飯	酢豚 きゅうりとじゃこのナムル ヨーグルト和え	豚肉	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 桃缶 みかん缶 バイン缶	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	852 28.1 18.5 1.8	
12	金	○	ご飯	鮭のオイネーズ焼き ごま和え なめこ汁 りんご	鮭 豆腐	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	なめこ 長ねぎ りんご	米 砂糖	白ごま マヨネーズ	833 31.9 27.4 3.0	
15	月	○	麦ご飯	まんだいの香味揚げ 納豆あえ 五目汁 柿	まんだい 鶏肉 油揚げ 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ 大根 柿	米 麦 片栗粉 小麦粉 里芋	白ごま サラダ油	809 36.9 18.4 2.4	
16	火	○	ご飯	ハヤシライス ダイスポテトサラダ バナナ	牛肉	牛乳 生クリーム	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 じゃがいも	サラダ油 バター マヨネーズ	885 24.0 29.0 2.4	
17	水	○	チキンライス	オムライスシート ブロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ さきさきチーズ	鶏肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油	817 29.7 29.2 3.1	
18	木	○	黒食パン (ジャム)	手作りラザニア えだまめサラダ フルーツミックス	豚肉 ハム	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン 枝豆 桃缶 みかん缶 バイン缶	黒食パン 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油	859 25.9 29.8 2.8	
19	金	○	さつまいも ご飯 (ごま塩)	さばの塩焼き れんこんサラダ 豚汁 かみかみ大豆	さば ハム 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ ごぼう 長ねぎ 大根	米 さつま芋 黒米 砂糖 里芋	ごま サラダ油	820 37.3 22.7 2.9	
22	月	○	ご飯	豚キムチ 中華あえ たまごとコーンの中華スープ りんご	豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご 豆腐	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 りんご	米 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 白ごま ごま油	827 31.9 21.2 2.6	
24	水	○	麦ご飯	松風焼き 即席漬け 小松菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根	米 麦 パン粉	サラダ油 白ごま	779 34.3 22.7 2.9	
25	木	○	山菜うどん (ソフト麺)	手作り茶碗蒸し 五目きんぴら 黒ゴマプリン	たまご なると 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ かまぼこ	牛乳	みつば にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう たけのこ れんこん 山菜ミックス なめこ 長ねぎ	ソフトめん 砂糖	ごま油	789 33.9 20.8 2.8	
26	金	○	ご飯	ポークカレー わかめサラダ いりこナッツ みかん	豚肉	牛乳 チーズ わかめ かえりにぼし	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 みかん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 白ごま アーモンド	875 28.7 24.7 3.1	
29	月	○	ご飯 (ぶりかけ)	大学芋 ばいせんごま和え おでん	いわしつみれ うずら卵 ちくわ さつま揚げ	牛乳 こんぶ のり	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ 大根	米 さつま芋 砂糖	サラダ油 黒ごま 白ごま	873 25.6 24.3 2.5	
30	火	○	ご飯	ぶりの照り焼き ひじき五目煮 おじゃがもち汁 手作りみかんゼリー	ぶり ちくわ 大豆 豚肉 ゼラチン	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ 大根 長ねぎ ごぼう みかん缶	米 砂糖 おじゃがもち	サラダ油	866 33.7 22.1 2.6	
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 32.0 23.2 2.7	
※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。										月平均		