

令和4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補キ-(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・玉子 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	火	○	麦ごはん	鶏肉 マーマレード焼き ごま和え けんちん汁 バナナ	鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	しょうが にんにく ごぼう 大根 長ねぎ バナナ	米 麦 マーメイド 砂糖 里芋	白ごま サラダ油	804 36.4 15.2 2.5	
2	水	○	さつまいも パン	ほきのレモン風味焼き 小松菜とコーンのソテー ポトフ キウイフルーツ	ほき ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳	こまつな にんじん パセリ	もやし コーン 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ キウイフルーツ	さつまいもパン じゃがいも 砂糖	バター サラダ油	790 33.5 26.1 3.1	
4	金	○	麦ごはん	牛丼(具) ポパイサラダ えのきの味噌汁 一口りんごゼリー	牛肉 かつお節 豆腐	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 おふ	サラダ油 白ごま	808 31.4 22.5 2.9	
7	月	○	麦ごはん	あじフライ きんぴらごぼう かぶのみそ汁 りんご	あじ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん かぶ菜	ごぼう かぶ りんご	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	770 26.9 16.9 2.9	
8	火	○	五目ごはん	厚焼き玉子 のりマヨ和え 沢煮椀 型抜きチーズ	鶏肉 玉子 豚肉	牛乳 のり チーズ	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 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 白ごま マヨネーズ	823 31.9 28.5 2.7	
9	水	○	ご飯	さんまの塩焼き 和風サラダ 貝だくさん豆乳汁 みかん	さんま 豚肉 油揚げ とうりゅう	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	866 34.7 27.4 2.2	
10	木	○	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	玉子 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	783 32.0 26.6 2.1	
11	金	○	ご飯	手作りカレーコロック ごぼうサラダ 豚肉と白菜のみそ汁	豚肉 たまご 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン ごぼう きゅうり 白菜	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 白ごま	876 29.1 22.7 2.8	
14	月	○	ご飯	豚キムチ 中華あえ 玉子とコーンの中華入ッ 柿	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 柿	米 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 白ごま ごま油	827 31.6 20.8 2.6	
15	火	○	麦ごはん (のり)	鮭のオイネーズ焼き かぼちゃの煮物 のっぺい汁	鮭 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん こまつな	干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	マヨネーズ	863 32.4 24.7 2.8	
16	水	○	麦ごはん	まんだいの香味揚げ キャベツとツナのサラダ 切干大根のみそ汁 ひと口みかんゼリー	まんだい ツナ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根	米 麦 小麦粉 片栗粉	白ごま サラダ油	807 34.7 20.8 2.8	
17	木	○	黒食パン (ジャム)	手作りほうれん草グラタン きのこのサラダ フルーツミックス	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ きゅうり えのきたけ コーン 本しめじ にんにく レモン汁 桃缶 みかん缶 バイン缶	黒食パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	823 23.9 23.6 2.8	
18	金	○	さつまいも ご飯	いわしのかば焼き 切干大根の煮物 豚汁 かみかみ大豆	いわし 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 切干大根 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 白ごま	848 34.0 22.5 2.9	
21	月	○	麦ごはん	さばのごま味噌焼き 干草あえ むらくも汁 みかん	さば 油揚げ なると 豆腐 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	827 35.2 22.7 2.9	
22	火	○	麦ごはん	手作り豆腐ハッ -グ おろしソッ そくせき漬け 五目汁	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 小麦粉 きび糖 里芋	白ごま	793 35.3 19.4 2.8	
24	木	○	ご飯	えび海鮮ぎょうざ 2個 中華くらげサラダ マーボー豆腐 ソッフル元気ヨーグルト	えび 豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	854 32.3 24.2 3.1	
25	金	○	肉うどん (ソフト麺)	れんこんの手作りかき揚げ ひじき五目煮 りんご	たまご ちくわ 大豆 豚肉 なると 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 糸みつば さやいんげん こまつな	れんこん 玉ねぎ ごぼう たけのこ 長ねぎ りんご	ソフトめん 小麦粉 砂糖	サラダ油	842 32.8 19.4 2.2	
28	月	○	チキンライス	オムライスシート ビーンズサラダ キャベツとベーコンのソッ 加ッムエハッス	鶏肉 玉子 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	821 27.7 24.2 3.1	
29	火	○	ご飯	ビーフカレー じゃこ昆布サラダ ヨーグルト和え	牛肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ バナナ みかん缶 バイン缶	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター 白ごま ごま油	888 25.0 23.5 2.8	
30	水	○	ご飯 (ふりかけ)	手作り春巻き きゅうりともやしのナムル キムチ鍋	豚肉 豆腐 うずら玉子	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たけのこ もやし きゅうり コーン えのきたけ 大根 白菜 長ねぎ	米 はるさめ 片栗粉 砂糖 しらたき 春巻きの皮	サラダ油 ごま油 白ごま	845 25.9 27.4 2.8	
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					828 31.3 23.0 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						