



平成29年11月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	水	栗わかめご飯 牛乳 秋刀魚の生姜煮 ひじきの炒め煮 ばち汁	ごはん くり さとう そうめんパチ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ツナ あぶらあげ さんま ひじき さつまあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん しょうが たまねぎ コーン ねぎ	754
						27.6
2	木	パン 牛乳 鶏肉とさつま芋の変わり味噌あえ もやしのカレー炒め 中華スープ マーメレード	パン でんぷん あぶら さつまいも さとう マーメレード	ぎゅうにゅう やきふた とりにく あかみそ ベーコン	はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ピーマン もやし チンゲンサイ	745
						27.8
6	月	ミニミニパン 牛乳 焼きビーフン ウインナーのケチャップソース (3本) 三色ごまあえ ぶどうゼリー	パン ビーフン ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ポークウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが はくさい ほうれんそう コーン ぶどう	816
						31.6
7	火	パン 牛乳 ◆ししゃもの磯辺揚げ (3個) スパゲティのケチャップ炒め ポトフ	パン こむぎこ あぶら スパゲティ ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく こもちししゃも あおのり ポークウインナー	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ ピーマン	825
						37.7
8	水	ご飯 牛乳 大豆の袋煮 ◆れんこんのきんぴら かき玉汁 ぶりかけ	ごはん あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ くきわかめ だいず ちくわ	にんじん えのきたけ ねぎ れんこん にんじん かんぴょう こんにゃく ごぼう ししいたけ たまねぎ	742
						28.3
9	木	黒糖パン 牛乳 里芋の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のツナあえ コンソメスープ ◆さつま芋スティック	パン ころさとう さといも マヨネーズ さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく みそ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ あかピーマン ほうれんそう もやし	773
						28.7
10	金	お豆のカレーライス 牛乳 白菜と卵の中華炒め ◆チンゲン菜のじゃこごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひよこめ だいず やきふた しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが はくさい ししいたけ いら チンゲンサイ もやし	824
						28.1
13	月	ご飯 牛乳 ◆チキンチキンごぼう 豆腐のチャンプルー かぼちゃの味噌汁	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく とうふ やきふた	かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん もやし いら こまつな しめじ	777
						30.2
14	火	パン 牛乳 肉団子の甘酢炒め パンパンジーサラダ (ドレッシング) チンゲンサイスープ	パン あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ チンゲンサイ もやし はくさい えのきたけ あおピーマン あかピーマン きゅうり コーン	741
						33.8
15	水	★日本の味めぐり 山形★ ご飯 牛乳 ますのもみじ焼き おみつ 芋煮	ごはん さといも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ます	こんにゃく だいこん ごぼう しめじ にんじん ねぶかねぎ こまつな はくさい しょうが	755
						29.8
16	木	パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース (2個) キャベツのソテー 白菜の豆乳クリーム煮	パン じゃがいも こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう ししいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ もやし	770
						33.4
17	金	ご飯 牛乳 高野豆腐の煮物 ◆切り干し大根のツナごまあえ のっぺい汁	ごはん さといも でんぷん こうやとうふ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ ツナ	にんじん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん ほうれんそう	741
						31.1
20	月	パン 牛乳 ウインナーのソテー ゆで野菜サラダ (ドレッシング) ポークビーンズ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チキンウインナー わかめ	たまねぎ にんじん パセリ トマト あおピーマン しめじ あかピーマン フロッコリー キャベツ コーン	782
						32.3
21	火	 <h2 style="text-align: center;">給食はありません</h2> 				
22	水					
24	金	ご飯 牛乳 鱈のおろしかけ 小松菜の煮ひたし 里芋の味噌汁	ごはん さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ さば あぶらあげ	にんじん もやし なめこ ねぎ だいこん こまつな はくさい	803
						29.8
27	月	ご飯 牛乳 中華ポテト 春雨の炒め物 八宝菜	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん さつまいも さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし いら	780
						24.5
28	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー レタススープ	パン じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	レタス たまねぎ にんじん コーン さやいんげん ほうれんそう キャベツ	791
						35.0
29	水	ご飯 牛乳 がんもの含め煮 白菜のごま和え かす汁	ごはん さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ くらまめ がんもどき	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい ほうれんそう もやし	760
						28.6
30	木	パン ジョア 鶏肉のレモン漬 (2個) ◆ごぼうとアーモンドのサラダ 野菜スープ	パン アーモンド でんぷん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ジョア ベーコン とりにく ひじき	はくさい かぶ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん レモン ごぼう キャベツ コーン	849
						34.4