



# 令和元年 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) たんぱく質 (g)
1	金	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ(2個) 卵の花炒り 大根の味噌汁	ごはん でんぷん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ あぶらあげ おから	しょうが にんにく ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ ねぎ だいこん こまつな しめじ	746
						30.2
5	火	パン 牛乳 蒸しシューマイ(3個) ほうれん草のナムル ビーフンスープ スイートポテト	パン ごまあぶら こめこ さとう ビーフン さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう	ほうれんそう もやし たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ にんじん ねぎ	769
						28.8
6	水	ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き 白菜とハムの甘酢あえ いものこ汁	ごはん マヨネース さとう さといも	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ チキンハム	にんじん はくさい だいこん こんにゃく なましいたけ ゆず ねぎ	737
						34.1
7	木	ミニミニパン 牛乳 ミートスパゲティ 白菜と卵の炒め物 大根とチンゲン菜のサラダ(ドレッシング)	パン さとう でんぷん ごまあぶら あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう たまご やきぶた ポークハム ぎゅうにく ぶたにく	はくさい しめじ にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ グリーンピース だいこん	799
						28.9
8	金	秋野菜カレー 牛乳 ◆じゃこ大豆 ◆茎わかめとキャベツのごまあえ	ごはん さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かえりちりめん だいす くわかめ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ グリンピース にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	815
						29.3
11	月	パン 牛乳 ミンチカツ ブロッコリーのすりごま風味 ぎょうざスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とうふ とりにく	ブロッコリー だいこん はくさい しいたけ ごぼう チンゲンサイ にんじん	827
						29.4
12	火	パン 牛乳 ペンネのチーズ焼き ほうれん草のツナあえ きのこと大根のスープ	パン ペンネ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ ウィナー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ なましいたけ パセリ にんじん	812
						35.5
13	水	ご飯 牛乳 つくねの照り煮 ◆ごぼうと小松菜のマヨあえ いもだんご汁	ごはん さとう でんぷん マヨネース じゃがいもだんご さといも	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく	ごぼう こまつな だいこん こんにゃく しめじ ねぎ にんじん れんこん	788
						22.7
14	木	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース煮 ◆切干大根とベーコンのソテー ポークビーンズ	パン マーメイド あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす ぶたにく	たまねぎ にんにく きりほしだいこん こまつな パセリ にんじん しめじ みかん	808
						37.5
15	金	★行事食(七・五・三)★ ちらし寿司 牛乳 白身魚の磯辺揚げ 小松菜のアーモンドあえ かきたま汁	ごはん さとう こむぎこ あぶら アーモンド でんぷん	あなご ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう ホキ とうふ かまぼこ たまご あおりの	しいたけ さやいんげん こまつな はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	745
						34.1
18	月	ご飯 牛乳 がんものゆめ煮 ◆白菜のじゃこごまあえ かす汁 ◆きなこ豆	ごはん さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう がんもどき くろまめ しらすほし ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ きなこ だいす	はくさい ほうれんそう もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん	781
						30.8
19	火	パン 牛乳 鶏肉のレモン漬(2個) ◆れんこんのマヨネースあえ 白菜とベーコンのスープ	パン でんぷん あぶら さとう ごま マヨネース じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	レモン れんこん キャベツ にんじん はくさい たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ	815
						36.6
20	水	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き かんぴょうの炒め煮 大根と白菜のそぼろ汁 みかん	ごはん さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく	かんぴょう にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ みかん こんにゃく はくさい	782
						31.7
21	木	パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め キャベツとハムのソテー きのこシチュー	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ パター	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム とりにく	こまつな にんにく キャベツ もやし コーン まいたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんじん	778
						33.0
22	金	ご飯 牛乳 秋刀魚のヤンニョムかけ チャプチェ キムチスープ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく ぶたにく	しろねぎ ゆず にんにく しょうが ほうれんそう チンゲンサイ にんじん はくさいキムチ もやし たまねぎ えのきたけ いら	823
						28.0
25	月	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー じゃが芋とキャベツの煮込み	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ほうれんそう コーン キャベツ たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん チンゲンサイ	784
						34.1
26	火	ミニミニパン 牛乳 焼きそば ウィナーとチンゲン菜のトマト煮 ミックスフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおりの ちくわ ウィナー	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ トマト たまねぎ にんにく ナタデココ もも パイナップル みかん	762
						29.2
27	水	ご飯 牛乳 ◆鶏肉とれんこんのゆず味噌がらめ 小松菜のおひたし ばち汁	ごはん でんぷん あぶら さとう そうめんのばち	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ちくわ あぶらあげ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず こまつな はくさい だいこん しいたけ ねぎ	800
						27.6
28	木	黒糖パン 牛乳 豆乳クリームコロッケ ◆ベーコンとごぼうのソテー かぶのスープ ◆りんご	パン こくとう こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく	ごぼう コーン パセリ かぶ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん りんご	780
						27.5
29	金	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢炒め 春雨サラダ わかめスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ とりにく とうふ	たまねぎ はくさい たけのこ あおピーマン あかピーマン キャベツ もやし にんじん ねぎ	768
						30.7