



令和2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)
2	月	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 白菜の甘酢あえ 芋団子汁	ごはん あぶら さとう じゃがいもだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ チキンハム	しょうが たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん ゆず ごぼう つきこんにゃく しめじ ねぎ	781 31.4
4	水	ご飯 牛乳 鯖の生姜煮 ◆切干大根のツナごまあえ かす汁	ごはん さとう ごま さといも さけかす	ぎゅうにゅう さば ツナ ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	しょうが きりぼしだいこん こまつな だいこん にんじん ごぼう つきこんにゃく ねぎ	828 35.6
5	木	ミニミニパン 牛乳 焼きそば ウインナーとチンゲン菜のトマト煮 ◆ごぼうチップ メロン	パン ちゅうかめん あぶら オリーブあぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こなかつお あおのり ウインナー	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト ごぼう メロン	777 30.9
6	金	カレーライス 牛乳 ハムステーキトマトソース ◆ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ あぶら さとう オリーブあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが トマト バジル もやし だいこん みずな	850 28.2
9	月	黒糖パン 牛乳 ◆たこのから揚げ ◆れんごんのマヨネーズあえ かぶのスープ	くろざとう パン でんぱん あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう たこ チキンハム とりにく	れんこん キャベツ にんじん かぶ たまねぎ しめじ パセリ	784 32.7
10	火	パン 牛乳 肉団子のケチャップ煮 ◆ごぼうとチキンのサラダ レタススープ	パン あぶら でんぱん さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ベーコン	たまねぎ トマト あおピーマン ごぼう キャベツ にんじん レタス コーン さやいんげん	828 32.4
11	水	★学校給食で世界旅行【中国】★ ご飯 牛乳 八宝菜 ビーフンのソテー 中華ポテト	ごはん さつまいも ごま あぶら さとう でんぱん ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	キャベツ こまつな にんじん にはら はくさい たまねぎ たけのこ なましいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	787 23.2
12	木	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース煮 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 ◆りんご	パン あぶら さとう じゃがいも マーメレード	ぎゅうにゅう とりにく ポークフランク	たまねぎ みかん にんにく ほうれん草 コーン にんじん チンゲンサイ かぶ キャベツ さやいんげん りんご	781 36.1
13	金	ご飯 牛乳 さんまのかりんとがらめ 大根と豚肉の煮物 白菜の味噌汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	だいこん チンゲンサイ はくさい もやし にんじん なましいたけ ねぎ	838 29.6
16	月	★行事食【七五三】★ ちらしずし 牛乳 白身魚の天がら いものこ汁 みかん ◆小松菜とキャベツのたくあんあえ	ごはん さとう ごま こむぎこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう あなご ちくわ あぶらあげ ホキ とうふ	ほしいたけ さやいんげん こまつな キャベツ たくあん つきこんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ みかん	775 32.8
17	火	パン 牛乳 大豆のミートソース マセドアンサラダ コーンクリームスープ	パン あぶら こむぎこ でんぱん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや チキンハム ベーコン	たまねぎ きゅうり コーン にんじん パセリ	773 28.2
18	水	ご飯 牛乳 ふりかけ 大根と里芋のそぼろ煮 小松菜のごまあえ 豚汁	ごはん さとう ごま でんぱん さといも	ぎゅうにゅう かつおぶし のり とりにく みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん えだまめ こまつな はくさい もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	735 27.6
19	木	パン 牛乳 鶏肉の照りマヨ焼き ゆで野菜サラダ(ドレッシング) ポークビーンズ	パン マヨネーズ でんぱん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく だいや	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	835 42.4
20	金	ご飯 牛乳 ◆焼き子持ちししゃも(2個) ◆切干大根のごまあえ 味噌おでん	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いかまほこ こもちししゃも ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん	764 32.1
24	火	パン 牛乳 チョコクリーム 蒸しコーンシューマイ(3個) ほうれん草ときのこの炒め物 白菜と春雨のスープ	パン チョコクリーム あぶら でんぱん パンこ こむぎこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎよにく とうふ ベーコン ぶたにく	コーン たまねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ チンゲンサイ はくさい たけのこ にんじん ねぎ	795 26.5
25	水	<p style="text-align: center;">給食はありません</p>				
26	木					
27	金	ご飯 牛乳 鯖のごまだれかけ 水菜と白菜の煮浸し けんちん汁	ごはん ごま さとう でんぱん さといも	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ とうふ とりにく	しょうが みずな はくさい だいこん ごぼう にんじん つきこんにゃく しめじ えのきたけ ねぎ	774 33.0
30	月	パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め 大根とツナのサラダ きのこの豆乳シチュー	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ツナ わかめ とりにく とうにゅう	こまつな にんにく コーン だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリーンピース	776 31.9

※5日(木)のメロンは、コロナ関連で落ち込んだ消費拡大のため、国からいただいた静岡県産のクラウンメロンです。

※9日(月)のたこは、県からいただいた兵庫県産の真だこです。