



# 令和5年11月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物質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		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)	
		★:防災献立	◆:よくかんでたべよう				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	ご飯 牛乳 鮭のカレーマヨ焼き キャベツの甘酢和え 豚汁		ごはん マヨネーズ パンこ さとう さといも	ぎゅうにゅう さけ チキンハム ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい しめじ しろねぎ	778	35.2
2	木	パン 牛乳 ◆豚肉のチリソース炒め さつまきなこビーンズ オニオンスープ		パン さとう あぶら でんぷん さつまいも グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい きなこ ベーコン	にんにく れんこん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ パセリ	821	30.3
6	月	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き ◆れんこんと枝豆のサラダ そうめん汁		ごはん さとう ごま マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう さわら しろみそ みそ とりにく あぶらあげ ちくわ	れんこん キャベツ コーン えだまめ だいこん たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ	788	31.2
7	火	チキンカツカレーライス 牛乳 イタリアンサラダ		ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン ブロッコリー	822	32.1
8	水	ご飯 牛乳 ◆鶏肉のゆずがらめ ◆たくあん和え ◆根菜のごまみそ汁		ごはん でんぷん あぶら さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ゆず たくあん キャベツ ほうれんそう かぼちゃ れんこん ごぼう はくさい なましいたけ にんじん ねぎ	784	30.9
9	木	パン 牛乳 パンネのきのこミート コーンサラダ 秋のクリームシチュー		パン パンネ さとう さつまいも さといも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ なましいたけ しめじ パセリ トマト チンゲンサイ キャベツ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン	819	28.6
10	金	ご飯 牛乳 キムチ入りスタミナ納豆 千草和え ★高野豆腐のみそ汁		ごはん ごまあぶら さとう さといも さつまいも	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく チキンハム みそ こうやどうふ あぶらあげ	はくさいキムチ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ はくさい にんじん しめじ	776	32.0
13	月	ご飯 牛乳 ◆焼き子持ちししゃも(2個) 磯香和え みそおでん		ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こもちししゃも のり とりにく さつまあげ うずらたまご がんもどき みそ	ほうれんそう キャベツ だいこん えのきたけ にんじん こんにゃく	791	33.9
14	火	ご飯 牛乳 焼きシューマイ(2個) もやしとハムのごま和え マーボー春雨		ごはん さとう ごま こむぎこ はるさめ あぶら でんぷん ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム みそ あかみそ	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ にら しょうが にんにく	806	30.1
15	水	ご飯 牛乳 ◆イカリングフライ ★◆切干大根のサラダ ポークビーンズ		ごはん でんぷん あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いか ツナ ぶたにく だいたい	きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ パセリ	793	31.8
16	木	パン 牛乳 ごまだれチキン チンゲン菜のソテー 麦のスープ ◆りんご		パン さとう でんぷん ごま あぶら おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	チンゲンサイ もやし コーン にんじん にんにく キャベツ たまねぎ パセリ りんご	811	33.4
17	金	食育の日献立		ごはん マヨネーズ あぶら ごま さけかす	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな だいこん ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	754	30.6
20	月	ご飯 牛乳 手作りハンバーグ ★マカロニサラダ にらのみそ汁		ごはん パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えのきたけ にら ねぎ	795	27.4
21	火	ご飯 牛乳 豚プルコギ ◆ごぼうチップス わかめスープ		ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たまねぎ にら パプリカ しょうが にんにく ごぼう たけのこ にんじん ねぎ	774	26.0
22	水	ご飯 牛乳 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ 生姜の鶏団子スープ		ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ チキンハム とりにく	だいこん ねぎ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ はくさい しょうが たけのこ しろねぎ	782	24.9
24	金	ご飯 牛乳 鯖のごま衣焼き ★切干大根の煮物 さつま汁		ごはん さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とりにく あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	813	32.9
27	月	ご飯(少なめ) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(3個) さつま芋サラダ 五目うどん		ごはん こむぎこ あぶら さつまいも うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ とりにく あぶらあげ ゆば	キャベツ にんじん はくさい ほしいたけ ねぎ	801	27.2
28	火	ご飯 牛乳 厚揚げの甘辛炒め ◆ひね鶏のボン酢和え わかたまみそ汁		ごはん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく たまご とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ しろねぎ しょうが キャベツ もやし ゆず にんじん えのきたけ ねぎ	773	30.6
29	水	ご飯 牛乳 揚げたご焼き風 おからサラダ れんこんスープ		ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう たこ たら あおのり チキンハム おから とりにく	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん れんこん はくさい だいこん しめじ ねぎ しょうが	779	27.2
30	木	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのガーリックソテー きのこスープ スイートポテト		パン さとう あぶら オリーブあぶら じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	なつみかん ブロッコリー もやし にんじん コーン にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ なましいたけ パセリ	801	32.0