



平成28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	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース (3個) かぼちゃサラダ コンソメスープ	パン こくとう あぶら でんぷん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ レモン かぼちゃ きゅうり	841 40.7	
2	水	お豆のカレーライス 牛乳 蒸しシューマイ (3個) ばんさんすう	ごはん じゃがいも あぶら はるさめ パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが キャベツ もやし	852 29.3	
4	金	そぼろ丼 牛乳 さつま汁 ◆りんご	ごはん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが りんご	774 32.3	
7	月	★カミカミメニュー★ 麦ご飯 牛乳 ◆筑前煮 ◆たくあんのおかか和え 豚汁 ◆カミカミいも	ごはん おおむぎ さといも さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ たくあん もやし ほうれんそう	713 25.4	
8	火	パン 牛乳 ハムとポテトのマヨネーズ焼き ◆切干大根のソース炒め 卵とコーンのスープ	パン でんぷん じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ポークハム チーズ ぶたにく	コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ パセリ キャベツ きりぼしだいこん ねぎ	793 30.3	
9	水	ご飯 牛乳 大豆の袋煮 小松菜のツナ和え じゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし かんぴょう ごぼう しいたけ	742 27.3	
10	木	パン 牛乳 いわしフライ (タルタルソース) キャベツとハムのごま和え かぼちゃのポタージュ	パン じゃがいも パンこ バター あぶら でんぷん ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン いわし チキンハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ チンゲンサイ	839 30.1	
11	金	ご飯 牛乳 秋刀魚の生姜煮 白菜の甘酢和え 根菜のごま汁 ふりかけ	ごはん さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま ポークハム かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが はくさい ゆず あおな	782 29.3	
14	月	ナン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース (2個) 三色ごま和え ドライカレー 苺ヨーグルト	ナン あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース にんにく レモン りんご ほうれんそう キャベツ コーン いちご	777 44.6	
15	火	ミニミニパン 牛乳 スパゲティイタリアン ししゃもの磯部揚げ (3個) もやしと小松菜のナムル	パン スパゲティ あぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ししゃも あおのり やきぶた	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム こまつな もやし	839 38.2	
16	水	ご飯 牛乳 いりこの唐揚げ 大根のツナ和え みそ肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース だいこん こまつな	840 30.0	
17	木	パン ジョア (ストロベリー) 煮込みハンバーグ ◆ごぼうのマヨネーズソテー 白菜のスープ	パン さとう でんぷん マヨネーズ ごま	ジョア ぶたにく なまあげ とりにく	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ マッシュルーム グリンピース ごぼう キャベツ いちご	779 31.5	
18	金	ご飯 牛乳 鶏肉とたけのこのみそ煮 ほうれん草のお浸し ばち汁 みかん	ごはん そうめんパチ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ みそ ちくわ かつおぶし	たまねぎ ほししいたけ みかん にんじん ねぎ たけのこ こんにゃく グリンピース ほうれんそう はくさい	702 28.3	
21	月	菜飯 牛乳 さばの竜田揚げ 三色和え 豆腐汁	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ さば かつおぶし	あおな だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こまつな はくさい コーン	751 29.7	
22	火	 <h2 style="text-align: center;">給食はありません</h2> 					
24	木						
25	金	ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 粉ふき芋 すまし汁 味つけのり	ごはん バター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ さけ みそ のり	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ ビーマン コーン しょうが パセリ	707 31.9	
28	月	ミニミニパン 牛乳 焼きそば 肉団子のソース煮 (4個) ◆小松菜とごぼうのごま和え	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり ポークハム とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう もやし	798 33.5	
29	火	パン 牛乳 えびのチリソース ◆チンゲンサイのじゃこ和え ワンタンスープ りんごジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ ねぶかねぎ チンゲンサイ もやし りんご	713 32.9	
30	水	豚ピリ丼 牛乳 大根のみそ汁 焼きプリン	ごはん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ たまご みそ ぶたにく	だいこん にんじん こんにゃく はくさいキムチ ビーマン しいたけ ねぎ ごぼう	797 31.0	