



平成30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	木	パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ベーコンかぼちゃ 野菜スープ チョコクリーム	パン あぶら でんぷん ジャがいも チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ あおピーマン かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん	830 32.4	
2	金	ご飯 牛乳 ◆鹽の更紗揚げ 白菜のごまあえ 味噌にゅうめん	ごはん でんぷん あぶら こま そうめん	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ ちくわ みそ	しょうが はくさい ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ	760 31.4	
5	月	お豆のカレーライス 牛乳 煮卵 ◆ごまじゃこサラダ	ごはん さとう ごま ごまあぶら ジャがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご しらすほし ぶたにく きんときまめ ひよこまめ	もやし こまつな だいこん たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが	821 28.6	
6	火	パン 牛乳 ◆いかのかりんとがらめ ◆ごぼうのマヨネーズソテー チキンピーンズ	パン でんぷん ごま あぶら さとう マヨネーズ ジャがいも	ぎゅうにゅう いか だいず とりにく	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ パセリ トマト	802 32.3	
7	水	ご飯 牛乳 ◆はたはたの南蛮漬け(3個) チンゲン菜の煮浸し 鶏団子汁 ◆さつま芋スティック	ごはん でんぷん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう はたはた あぶらあげ とりにく とうふ みそ	たまねぎ あおピーマン にんじん チンゲンサイ はくさい こまつな たけのこ なましいたけ ねぎ	824 30.8	
8	木	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース煮 キャベツとツナのソテー きのこシチュー	パン マーマレード あぶら さとう ジャがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	たまねぎ みかん にんにく キャベツ コーン にんじん まいたけ しめじ マッシュルーム グリーンピース	798 35.8	
9	金	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 ぶたにく とりにく	かんぴょう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい えのきたけ ねぎ みかん	760 30.2	
12	月	パン 牛乳 ウインナーのソテー マカロニサラダ レタススープ	パン あぶら マカロニ マヨネーズ ジャがいも	ぎゅうにゅう チキンウインナー チキンハム とりにく	たまねぎ あおピーマン あかピーマン しめじ キャベツ にんじん コーン レタス さやいんげん	776 31.4	
13	火	パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース(2個) じゃが芋とキャベツの煮込み ミックスフルーツ	パン さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー	しろねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん もも パイン みかん ナタデココ	764 33.9	
14	水	★日本のお汁・煮物めぐり～広島～★ ご飯 牛乳 うずみ 呉の肉じゃが キャベツのみそレモンあえ	ごはん ジャがいも さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ みそ とりにく とうふ	たまねぎ いとこんにゃく キャベツ にんじん もやし コーン レモン だいこん ごぼう しめじ ねぎ	747 25.4	
15	木	黒糖パン 牛乳 鶏肉とさつま芋の変わり味噌あえ キャベツとハムのごまあえ かぶのスープ	こくとう パン ごま でんぷん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ チキンハム ベーコン	しょうが あおピーマン キャベツ こまつな かぶ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	736 28.6	
16	金	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう コーン キャベツ にんじん もやし ねぎ	760 30.9	
19	月	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(3個) 白菜のおひたし さつま汁	ごはん でんぷん こめこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	しょうが にんにく はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう もやし こんにゃく ねぎ	806 36.3	
20	火	 給食はありません 					
21	水	給食はありません					
22	木	パン 牛乳 ますの味噌マヨネーズ焼き ◆切干大根とベーコンのソテー コンソメスープ いちごジャム	パン マヨネーズ あぶら ジャム ジャがいも	ぎゅうにゅう ます みそ ベーコン ぶたにく	あかピーマン あおピーマン きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく キャベツ たまねぎ コーン パセリ	768 33.2	
26	月	パン 牛乳 ビーフコロッケ ばんさんすう ワンタンスープ	パン ジャがいも こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ワンタンのかわ パンこ こめこ	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく ぎゅうにく	にんじん キャベツ もやし たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ	714 24.1	
27	火	パン 牛乳 ホキのレモンソースかけ 温野菜サラダ(ドレッシング) コーンポタージュ	パン でんぷん あぶら さとう ジャがいも こめこ	ぎゅうにゅう ホキ チキンハム とりにく	レモン パセリ キャベツ ブロッコリー あかピーマン コーン にんじん	775 31.6	
28	水	菜飯 牛乳 秋刀魚の味噌煮 小松菜のおひたし かき玉汁	ごはん さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さんま あかみそ かつおぶし たまご とうふ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ あおな	782 28.8	
29	木	ナン 牛乳 ドライカレー 鶏肉のトマトソース(2個) 三色ごまあえ	ナン あぶら こめこ さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく パジル トマト こまつな はくさい コーン	744 37.4	
30	金	ご飯 牛乳 ◆鶏肉と筍の味噌煮 ほうれん草のツナあえ ばち汁 ◆りんご	ごはん ジャがいも さとう あぶら ばち	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ ツナ あぶらあげ	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ りんご	711 25.8	