令和4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 ★:防災献立　◆: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	ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め ビーフンサラダ さつま汁	ごはん さとう あぶら ビーフン マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チキンハム ぶたにく みそ	こまつな にんにく きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	795 26.4
2	水	ご飯 牛乳 竹輪の甘辛揚げ（3個） 小松菜のオイスター炒め 大豆のへんしんみそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ とうにゅう みそ おから	こまつな キャベツ にんにく だいずもやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ あおな しそ かぼちゃ	783 29.1
4	金	ご飯 牛乳 ふりかけ さつま芋のきなこあえ（3個） ★さば缶サラダ のっぺい汁	ごはん あぶら さとう マヨネーズ さといも でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう きなこ さば とりにく	きりぼしだいこん キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ あおな しそ かぼちゃ	776 21.1
7	月	ご飯 牛乳 ★高野豆腐の揚げ煮 白菜のごまかつおあえ 豚汁	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しょうが はくさい チンゲンサイ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	796 29.4
8	火	ご飯 牛乳 ◆ハタハタのから揚げ（3匹） ★ひじきのごまサラダ 豆じゃが	ごはん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ハタハタ だいず あつあげ とりにく ひじき チキンハム	しょうが こまつな にんじん コーン たまねぎ さやいんげん こんにゃく えだまめ	805 31.5
9	水	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢炒め 春雨サラダ 中華スープ ◆富有柿	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく	たまねぎ はくさい あおピーマン きくらげ キャベツ きゅうり にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ かき	782 26.1
10	木	パン 牛乳 鶏肉のいちじくバルサミコソース ◆いかと海藻のイタリアンサラダ ミネストローネ	パン こめこ じゃがいも こめこマカロニ さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン しろいんげんまめ わかめ くきわかめ	いちじく だいこん レタス たまねぎ にんじん キャベツ トマト さやいんげん	822 34.9
11	金	◆秋の根菜カレー 牛乳 焼きウインナー（2本） ◆こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー ツナ	たまねぎ にんじん れんこん だいこん まいたけ にんにく しょうが きゅうり こんにゃく えだまめ	829 25.9
14	月	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ◆れんこんのきんぴら 大根と白菜のそぼろ汁	ごはん マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら あぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく くきわかめ とりにく	れんこん にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく	773 35.0
15	火	手巻き寿司（すし飯 手巻きのり） 牛乳 ┌牛肉のしぐれ煮 └◆たくあんとキャベツのツナマヨあえ むさし汁	ごはん さとう あぶら マヨネーズ そうめんぱち さといも	ぎゅうにゅう やきのり ぎゅうにく ツナ ちくわ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たくあん キャベツ きゅうり だいこん なましいたけ ねぎ こんにゃく	795 25.3
16	水	ご飯 牛乳 鶏肉とうずら卵のさっぱり煮 ほうれん草のおひたし かす汁	ごはん じゃがいも さとう あぶら さといも さけかす	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご かつおぶし ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	にんにく しょうが さやいんげん ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ なましいたけ こんにゃく	774 31.4
17	木	パン 牛乳 りんごジャム 照り焼きチキン ◆切干大根とベーコンのソテー 白菜のスープ煮	パン さとう でんぷん あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークウインナー	きりぼしだいこん こまつな にんにく はくさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん りんご	823 32.7
18	金	ご飯 牛乳 さばのヤンニョムかけ チンゲン菜のチャプチェ ごまキムチ汁	ごはん ごま さとう はるさめ ごまあぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	しろねぎ ゆず にんにく しょうが チンゲンサイ もやし にんじん はくさいキムチ だいこん ごぼう こんにゃく	812 31.2
21	月	ご飯 牛乳 焼きシューマイ（2個） 里芋の中華煮 ビーフンスープ	ごはん さといも ごまあぶら ビーフン パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ にら	770 31.1
22	火	給食はありません				
24	木					
25	金	ご飯 牛乳 ◆鶏肉とれんこんのゆずみそがらめ けんちん汁 ★フルーツ黒豆	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ くろまめ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず だいこん ごぼう しめじ ねぎ みかん りんご こんにゃく かぼちゃ オレンジ	784 27.8
28	月	ご飯 牛乳 和風あんかけハンバーグ ◆★切干大根のソース炒め 小松菜のみそ汁	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし あおのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ あおピーマン きりぼしだいこん キャベツ にんじん ねぎ べにしょうが こまつな もやし なましいたけ	824 32.0
29	火	ご飯 牛乳 シイラの黒酢ソース じゃが芋の白ごまサラダ かぶのスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう シイラ とりにく チキンハム	ブロッコリー にんじん かぶ キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	784 31.6
30	水	ご飯 牛乳 ◆かつおのカレー揚げ 大根の梅マヨサラダ じゃが芋とがんものうま煮	ごはん でんぷん あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつお チキンハム とりにく がんもどき	しょうが だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん うめ しそ たまねぎ ごぼう しろねぎ ねぎ こんにゃく	821 33.0