令和６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	金	ご飯　牛乳 里芋コロッケ 白菜のツナごまあえ 豚汁	ごはん　あぶら　ごま さとう　さといも　パンこ こむぎこ　でんぷん	ぎゅうにゅう　ツナ　ぶたにく とうふ　あぶらあげ　みそ とりにく	はくさい　もやし　こまつな　ねぎ だいこん　かぼちゃ　にんじん ごぼう　こんにゃく　たまねぎ	784 29.0
5	火	ご飯　牛乳 鶏肉ののり塩から揚げ ◆糸寒天サラダ 春雨スープ	ごはん　さとう　ごまあぶら でんぷん　あぶら　はるさめ	ぎゅうにゅう　とりにく あおのり　いとかんてん ぶたにく　とうふ	にんにく　キャベツ　にんじん コーン　はくさい　たまねぎ　ねぎ もやし　こまつな　ほししいたけ	780 28.4
6	水	ご飯　牛乳 厚揚げの甘辛炒め ◆れんこんサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん　さとう　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　あつあげ ぶたにく　チキンハム あぶらあげ　わかめ　みそ	こまつな　れんこん　キャベツ えだまめ　たまねぎ　にんじん なす　えのきたけ　コーン　ねぎ	772 26.6
7	木	パン　牛乳 ホキのレモンソース ★◆切干大根のカレー炒め 冬瓜の豆乳シチュー	パン　でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも　こめこ	ぎゅうにゅう　ホキ ぶたにく　とりにく とうにゅう　みそ	レモン　パセリ　きりぼしだいこん たまねぎ　にんじん　あおピーマン とうがん　マッシュルーム ほうれんそう	790 33.4
8	金	ご飯　牛乳 ◆いかのねぎ塩焼き 黒豆ポテトサラダ かき玉汁	ごはん　ごまあぶら じゃがいも　マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう　いか くろまめ　ツナ　たまご とうふ　あぶらあげ	にんにく　しょうが　ねぎ　きゅうり にんじん　たまねぎ　えのきたけ	772 32.8
11	月	ご飯　牛乳 ◆子持ちししゃもの甘だれ(2個) じゃが芋と昆布の煮物 大根と白菜のそぼろ汁	ごはん　でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ししゃも ぶたにく　こんぶ　とりにく あぶらあげ	にんじん　さやいんげん　だいこん はくさい　えのきたけ　ねぎ	760 29.1
12	火	ご飯　牛乳 鶏肉の生姜焼き ◆かぶのじゃこサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん　ごま　マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう　とりにく しらすぼし　とうふ　わかめ あぶらあげ　みそ	しょうが　かぶ　にんじん　なめこ ブロッコリー　だいこん　こまつな ねぎ	760 30.0
13	水	ご飯　牛乳 竹輪の甘辛揚げ(3個) ◆れんこんの塩こうじ炒め のっぺい汁	ごはん　こむぎこ　パンこ さとう　あぶら　さといも でんぷん	ぎゅうにゅう　ちくわ ぶたにく　とりにく あぶらあげ	れんこん　たまねぎ　こまつな しょうが　だいこん　にんじん ごぼう　しめじ　こんにゃく　ねぎ	781 28.8
14	木	パン　牛乳 鮭のムニエル ガーリックソース カレーパンプキン チキンビーンズ	パン　こめこ　さとう オリーブあぶら　じゃがいも あぶら　とうにゅうバター	ぎゅうにゅう　さけ ベーコン　だいず　とりにく	にんにく　かぼちゃ　たまねぎ にんじん　パセリ　トマト	804 36.0
15	金	手巻き寿司(すし飯　手巻きのり 豚肉のしぐれ煮 ◆たくあんとキャベツのツナマヨあえ) むさし汁　牛乳	ごはん　さとう　あぶら マヨネーズ　そうめんバチ さといも	ぎゅうにゅう　のり　ツナ ぶたにく　ちくわ　みそ あぶらあげ	ごぼう　にんじん　しょうが さやいんげん　たくあん　キャベツ きゅうり　だいこん　こんにゃく なましいたけ　ねぎ	779 28.1
18	月	ご飯　牛乳 四角ハンバーグ おろしソース もやしのかつおあえ けんちん汁	ごはん　マヨネーズ　さとう さといも	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　こうやどうふ かつおぶし　とうふ あぶらあげ	たまねぎ　えのきたけ　にんじん だいこん　ねぎ　もやし　はくさい ほうれんそう　ごぼう　しめじ こんにゃく	770 31.1
19	火	**食育の日献立** ご飯　牛乳 ★高野豆腐の揚げ煮　小松菜のツナあえ さつま芋のみそ汁	ごはん　さとう　でんぷん あぶら　ごま　さつまいも	ぎゅうにゅう　こうやどうふ とりにく　ツナ　あぶらあげ わかめ　みそ	たまねぎ　にんじん　しょうが こまつな　もやし　だいこん　ごぼう えのきたけ　ねぎ	793 25.9
20	水	ご飯　牛乳 さばのごまだれかけ ◆筑前煮 湯葉のすまし汁	ごはん　ごま　さとう でんぷん　あぶら	ぎゅうにゅう　さば とりにく　ちくわ　ゆば とうふ	しょうが　れんこん　こんにゃく ごぼう　にんじん　さやいんげん たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	784 32.9
21	木	パン　牛乳 なすのミートソースあえ 白菜のスープ煮 ★まぜまぜゼリー	パン　あぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく おから　だいず　ウインナー	たまねぎ　はくさい　しめじ にんじん　さやいんげん　なす みかん　もも　なし	780 29.1
22	金	◆秋のコン根カレーライス 牛乳 焼きウインナー(2本) ◆糸こんサラダ	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　いとこんにゃく　きゅうり	810 24.8
25	月	ご飯　牛乳 鶏肉のねぎしょうゆ糀焼き おからサラダ どさんこ汁	ごはん　マヨネーズ　さとう あぶら　じゃがいも とうにゅうバター	ぎゅうにゅう　とりにく おから　チキンハム ぶたにく　とうふ　しろみそ	しろねぎ　チンゲンサイ　たまねぎ にんじん　コーン　もやし　ねぎ にんにく	781 35.9
26	火	ご飯(少なめ)　牛乳 お好み焼き風つくね かぼちゃとさつま芋のサラダ 煮込みうどん	ごはん　さつまいも　さとう マヨネーズ　うどん　でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう　かつおぶし あおのり　チキンハム とりにく　かまぼこ あぶらあげ	かぼちゃ　えだまめ　だいこん にんじん　ほししいたけ　こまつな ねぎ　キャベツ　しょうが	800 27.2
27	水	**給　食　は　あ　り　ま　せ　ん**				
28	木					
29	金	ご飯　牛乳 シイラの黒酢ソース 大根と豚肉の煮物 れんこんのとろとろスープ	ごはん　でんぷん　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　シイラ ぶたにく　とりにく	だいこん　チンゲンサイ　れんこん はくさい　にんじん　なましいたけ ねぎ	771 35.6