



11月の献立表(中学校)



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ								
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ										
1	月	給	中華麺					小麦粉		835 31.4 26	大仁小なし								
			みそラーメンスープ	焼き豚	みそ	にんにく	生姜	人参	大豆			やし	ねぎ	ごま油					
			春巻き	豚肉		ひじき	キャベツ	玉ねぎ	人参			ねぎ	生姜	春雨	小麦粉	水	あめ	砂糖	油
			中華サラダ	ツナ			キャベツ	人参	小松菜					砂糖		ごま油	ごま		
			バナナ				バナナ												
2	火	給	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	ショートニング		749 28.3 32							
			スパニッシュオムレツ	卵	ウィンナー		豆腐	豆乳		玉ねぎ	人参			グリーンピース	砂糖	油			
			わかめのレモン和え			わかめ	小松菜	キャベツ	レモン					砂糖					
			かぼちゃスープ		牛乳	生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ		じゃが芋				油	バター				
3	水		文化の日																
4	木	給	鶏五目ごはん	鶏肉		ごぼう	干し椎茸	人参	精白米	砂糖	もち米	油	734 25.6 28						
			シシャモフライ	シシャモ						パン粉	小麦粉	コーンフラワー			油				
			ごま和え			もやし	小松菜	キャベツ	人参		砂糖				ごま				
			かきたま汁	豆腐	卵		玉ねぎ	葉ねぎ		片栗粉									
			豆乳プリン	豆乳						砂糖	水	あめ			油				
5	金	給	麦ごはん						精白米	麦		760 28.2 22	大仁北小なし						
			納豆(タレつき)	大豆	かつお節					砂糖									
			じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉			生姜	人参	いんげん	じゃが芋	砂糖			片栗粉	油				
			野菜のみそ汁	みそ			キャベツ	小松菜	玉ねぎ										
			オレンジ				オレンジ												
8	月	給	麦ごはん						精白米	麦		759 24.5 26							
			ボークカレー	豚肉	ヨーグルト	チーズ	にんにく	生姜	セロリ	玉ねぎ	人参			じゃが芋	カレーフレーク	油			
			ほうれん草のソテー	ベーコン			ほうれん草	人参	キャベツ	コーン					油				
			りんご				りんご												
9	火	給	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	ショートニング		807 30.0 34	大仁中なし						
			お米のササミカツ	鶏肉						じゃが芋	砂糖			精白米	油				
			ごぼうサラダ			ごぼう	キャベツ	人参	コーン					ごま	ごま油	卵	不使用	マヨネーズ	
			ミネストローネ	ベーコン			人参	玉ねぎ	セロリ	トマト	マカロニ			砂糖	油				
			アーモンドフィッシュ	イワシ						砂糖				アーモンド	ごま				
10	水		給食なし																
11	木	給	麦ごはん						精白米	麦		754 26.5 22	田京幼なし						
			マーボー豆腐	豚肉	豆腐	みそ	にんにく	生姜	玉ねぎ	干し椎茸	人参			葉ねぎ	砂糖	片栗粉	油	ごま油	
			春雨サラダ				キャベツ	人参	きゅうり					春雨	砂糖	ごま油			
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ	桃	みかん	パイナップル				砂糖					
12	金	給	さつま芋ごはん						精白米	麦	さつま芋		730 25.2 32	大仁小3年なし					
			サバみりんしょうゆ焼き	サバ															
			野菜のおひたし				キャベツ	人参	小松菜			砂糖							
			大根のみそ汁	油揚げ	みそ	わかめ	大根	ねぎ			こまち麴								
オレンジゼリー				オレンジ	みかん			砂糖											
15	月	給	赤飯	あずき					精白米	もち米	ごま	749 29.4 26	七五三献立						
			ぶたのしょうがに	豚肉			生姜	にんにく	玉ねぎ	つきごん	人参			砂糖	片栗粉	油			
			即席漬け			塩昆布	キャベツ	きゅうり	人参						ごま油				
			豆腐のすまし汁	豆腐			えのき	小松菜	ねぎ					手まり麴					
			ヨーグルト風クレープ	豆乳					レモン		砂糖			米粉	水	あめ			



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
16	火	☺	角型食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	788 30.6 31	市内統一 献立 (ふるさと 給食の日) 
			いちごジャム			いちご		砂糖 水あめ			
			鶏のわさびレモンソース	鶏肉		茎わさび レモン 葉ねぎ		小麦粉 砂糖	油		
			さつまいろチップス					さつまいろ	油		
			きのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 エリンギ えのき チンゲン菜		コーンスターチ	バター 油		
			静岡お茶プリン		牛乳	抹茶		水あめ 砂糖			
17	水	☺	キムチチャーハン	焼き豚		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 白菜キムチ		精白米 麦	油 ごま油	692 27.2 24	
			手作りしゅうまい	豚肉		干し椎茸 玉ねぎ 生姜 コーン		小麦粉 片栗粉	ごま油		
			中華和え			もやし 小松菜 キャベツ		砂糖	ごま油 ごま		
			春雨スープ			チンゲン菜 えのき 人参		春雨			
			みかんゼリー			みかん		水あめ 砂糖			
18	木	☺	麦ごはん					精白米 麦		760 30.1 30	
			サケの竜田揚げ	サケ				片栗粉	油		
			白菜の煮びたし	油揚げ		白菜 小松菜 人参		砂糖			
			豚汁	豚肉 みそ		ごぼう 天根 人参 こんにゃく ねぎ		里芋			
19	金	☺	麦ごはん					精白米 麦		693 23.4 28	のぞみ幼 なし
			平つくね	鶏肉 かつお節		キャベツ 生姜 にんにく		片栗粉 砂糖	豚脂		
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン			油		
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ 小松菜 ねぎ					
			型抜きチーズ		チーズ						
22	月	☺	麦ごはん					精白米 麦		782 26.8 30	
			鶏の唐揚げ	鶏肉		にんにく 生姜		小麦粉 片栗粉	油		
			ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	人参 いんげん		砂糖	油		
			かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ しめじ					
23	火		勤 労 感 謝 の 日								
24	水	☺	菜めし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉		精白米 麦 砂糖		739 29.4 29	
			サワラのもみじ焼き	サワラ		人参			卵不使用マヨネーズ		
			おかかチーズ和え	かつお節	チーズ	小松菜 白菜 人参					
			里芋のみそ汁	油揚げ みそ		しめじ 葉ねぎ		里芋			
			すりおろしりんご			りんご		砂糖			
25	木	☺	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	780 32.4 32	田京幼なし
			ｽｯﾌﾟ-ｼﾞｮｰｽｯﾄﾞ の具	豚肉 大豆		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参		砂糖 片栗粉	油		
			ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり		じゃが芋 砂糖	卵不使用マヨネーズ		
			キャベツスープ	鶏肉		キャベツ しめじ 玉ねぎ 小松菜					
			バナナ			バナナ					
26	金	☺	麦ごはん					精白米 麦		826 33.8 24	
			ホイコウロウ	豚肉 みそ		生姜 にんにく ピーマン 人参 キャベツ ねぎ		砂糖 片栗粉	油		
			ナッツごぼう			ごぼう		砂糖 小麦粉	アーモンド ごま 油		
			ワンタンスープ	鶏肉		もやし 人参 なら		ワンタンの皮			
			ヨーグルト		乳製品 寒天			砂糖			
29	月	☺	平うどん					小麦粉		835 27.0 29	
			カレーうどん汁	鶏肉		玉ねぎ 人参 ねぎ		カレーフレーク 砂糖 片栗粉			
			ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー キャベツ 人参		砂糖	ごま		
			キャラメルポテト					さつまいろ 砂糖	バター 油		
30	火	☺	米粉パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 米粉		786 30.3 32	大仁小なし
			かぼちゃグラタン	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ		小麦粉	油 バター		
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン		砂糖	油		
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ		マカロニ			
			ベビーパイン			パイナップル		砂糖			

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。