



11月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質 (g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂
1 (金)	チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング オレンジ	871 22.8 27.4	鶏肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも	サラダ油
5 (火)	親子丼 牛乳 おひたし 味噌けんちん汁	801 36.0 22.1	鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 大根 たけのこ ごぼう キャベツ もやし	こめ 砂糖 里芋	サラダ油 ごま
6 (水)	スパゲティ ミートソース 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング ヨーグルト	886 37.3 27.1	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
7 (木)	ごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 五目きんぴら 味噌汁 味付けのり	782 32.7 21.1	イワシ さつま揚げ 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 味つけのり	にんじん ほうれんそう	大根 梅 ごぼう 白菜	こめ 砂糖	サラダ油
8 (金)	わかめごはん 牛乳 コーンコロケ おひたし まろやか味噌汁	791 24.6 21.9	油揚げ 味噌 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ 大根 ごぼう	こめ 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま
11 (月)	ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング アセロラゼリー	890 30.2 21.5	牛肉 豚肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし アセロラ	こめ	サラダ油
12 (火)	ごはん 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ 田舎汁	830 31.1 26.2	豚肉 大豆粉 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ かんぴょう ごぼう	こめ 砂糖 パン粉 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
13 (水)	食パン はちみつ 牛乳 さつまいものシチュー 海藻サラダ	817 27.8 25.9	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 海藻	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ゆず	食パン はちみつ さつま芋 小麦粉	マーガリン サラダ油
14 (木)	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ごま和え 豚肉とじゃがいもの煮つけ	798 26.1 18.1	卵 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 枝豆	こめ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油 ごま
15 (金)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 ちくわの二色揚げ 大根おろし おひたし	777 31.0 20.5	豆腐 豚肉 ちくわ 卵	牛乳 青のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ だいこん もやし	こめ 砂糖 小麦粉	サラダ油
18 (月)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップ和え ワンタンスープ オレンジ	822 32.6 26.5	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト パセリ にんじん こまつな	しょうが レモン オレンジ キャベツ もやし ねぎ	食パン 砂糖 ジャム わんたん かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
19 (火)	ごはん 牛乳 モロの和風マリネ からし和え 道産子汁	810 35.1 22.4	モロ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく	こめ かたくり粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま バター
20 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 生揚げのからみ炒め 磯辺和え	831 36.5 29.9	鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん こねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく えのきたけ キャベツ	こめ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油
21 (木)	【おにぎりの日】おにぎりを持参してください。 牛乳 野菜かき揚げ 大根おろし すいとん	412 17.9 18.4	鶏肉	牛乳	にんじん 春菊 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根	小麦粉	サラダ油
22 (金)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ バンサンスー 麻婆豆腐	830 31.8 25.2	豚肉	牛乳	にら	キャベツ ねぎ にんにく	こめ 砂糖 小麦粉	ごま油
25 (月)	ツナトースト 牛乳 ミネストローネスープ ゆで野菜 玉ねぎドレッシング 豆乳プリン	835 32.3 32.1	まぐろツナ ベーコン 大豆 豆乳	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ もやし	食パン じゃがいも マカロニ	マーガリン マヨネーズ
26 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 春雨サラダ 味噌汁 味付けのり	852 32.4 29.5	鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ 味つけのり	にんじん にら	しょうが キャベツ 大根 ねぎ	こめ かたくり粉	サラダ油 ごま ごま油
27 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース しめじ和え 白菜スープ	801 30.9 23.5	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく もやし しょうが 白菜 しいたけ ねぎ りんご たけのこ	こめ 砂糖	ごま ごま油
28 (木)	米粉パン ラ・フランスジャム 牛乳 和風きのこスパゲティ スペイン風オムレツ ゆで野菜 バンバンジードレッシング	838 34.6 25.6	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しめじ しょうが まいたけ キャベツ マッシュルーム	米粉パン ジャム 砂糖 スパゲティ じゃがいも	サラダ油 ごま
29 (金)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 もやしのキムチあえ 豚肉と野菜のうま煮	844 32.0 25.1	さば 味噌 豚肉	牛乳	にら トマト にんじん	もやし りんご にんにく ごぼう たまねぎ しょうが	こめ 砂糖 米粉 じゃがいも	サラダ油

※11月の平均値・・・カロリー 845kcal, たんぱく質 33.5g, 脂質 27.2g

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー826Kcal, たんぱく質31.5g, 脂質24.8g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。



11月のおしらせ
21日は、おにぎり△の日
です。