



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 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ゆで野菜 和風ゆずしょうゆドレッシング みそ汁 ふりかけ	850 32.4 30.2	とり肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん	こめ むぎ かたくり粉	サラダ油
2 (木)	麦入りごはん 牛乳 おでん ごぼうサラダ 手作りふりかけ	782 30.1 19.7	ちくわ さつま揚げ うずら卵 イカボール	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ のり	にんじん	だいこん ごぼう もやし	こめ むぎ さといも	マヨネーズ ごま
6 (月)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 たまねぎドレッシング フルーツ杏仁	889 24.6 25.2	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも 杏仁豆腐	サラダ油
7 (火)	麦入りごはん 牛乳 かぼちゃのコロッケ おひたし まろやかみそ汁 味付けのり	883 28.0 28.2	金時豆 大豆 黒豆 手亡豆 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 味付けのり	かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま
8 (水)	手巻きずし 牛乳 豚肉と野菜のうま煮 かんぴょうとキャベツのごま酢あえ	863 31.4 22.6	納豆 豚肉	牛乳 チーズ のり	にんじん さやいんげん	かんぴょう キャベツ しいたけ コーン ごぼう たまねぎ しょうが	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油
9 (木)	コッペパン プル・ペリ・ジャム 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ わんたんスープ オレンジ	821 32.5 26.5	とり肉 豚肉	牛乳	パセリ にんじん こまつな	しょうが レモン ねぎ キャベツ もやし オレンジ	パン 砂糖 ジャム ワンタン かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	824 32.0 25.4	豚肉	牛乳	にら	キャベツ ねぎ にんにく	こめ むぎ 砂糖 小麦粉	ごま油
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ 田舎汁	850 31.4 26.2	豚肉 みそ 大豆 鶏肉 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 むぎ パン粉 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油
14 (火)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 五目きんぴら みそ汁	812 34.0 22.0	イワシ さつま揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん はくさい	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
15 (水)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ フルーツヨーグルト	811 26.7 27.3	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー もも みかん パイン	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
16 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ マッシュルームソース 粉ふきいも 白菜スープ	849 28.9 18.2	とり肉 豚肉	牛乳 青のり	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しょうが マッシュルーム はくさい たけのこ	こめ むぎ パン粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油
17 (金)	菜めし 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし おひたし みそ汁 みかんゼリー	764 29.0 17.1	ちくわ たまご 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	広島菜 京菜 大根菜 にんじん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 小麦粉 ゼリー	サラダ油 ごま
20 (月)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 ごまあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	809 26.3 18.1	たまご 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 えだまめ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油 ごま
21 (火)	麦入りごはん 牛乳 白身魚フライ おひたし 道産子汁	764 30.1 16.5	ホキ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ パン粉 じゃがいも 小麦粉 かたくり粉	サラダ油 バター
22 (水)	【絵本の料理紹介】 スパゲティ ツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜 香りごまドレッシング ドーナツ	841 31.8 28.6	まぐろツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく コーン えだまめ キャベツ もやし	スパゲティ 小麦粉 ドーナツ	オリーブ油 サラダ油
24 (金)	フレンチトースト 牛乳 焼きそば ゆで野菜 和風ごまドレッシング ヨーグルト	860 35.8 25.7	たまご 豚肉 イカ	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン	食パン 砂糖 中華めん	マーガリン サラダ油
27 (月)	セルフ親子丼 牛乳 おひたし みそけんちん汁	809 36.0 22.1	とり肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう もやし だいこん	こめ むぎ 砂糖 さといも	ごま サラダ油
28 (火)	ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜 和風ごまドレッシング いちごミルクプリン	966 32.4 25.7	豚肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳	トマト にんじん こまつな コーン いちご	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
29 (水)	【絵本の料理紹介】 米粉パン みかんジャム 牛乳 血の池ラーメン ゆで野菜 青じそドレッシング	857 32.1 20.4	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ コーン ねぎ キャベツ	米粉パン ジャム 中華めん	サラダ油
30 (木)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ もやしのソテー さつま汁	779 27.3 23.1	シシャモ とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	もやし ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 さといも	サラダ油 ごま油

※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820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g

※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。

地域学校園合同行事 絵本の料理を給食で！！
 22日(水)「バムとケロのにちようび」より ドーナツ
 29日(水)「じごくのラーメンや」より 血の池ラーメン

