



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
2 (金)	麦入りごはん 牛乳 コーンコロッケ おひたし まろやかみそ汁 味付けのり	787 24.6 21.9	油揚げ みそ 豆乳	牛乳 のり	にんじん	コーン ごぼう キャベツ もやし ねぎ だいこん	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま
5 (月)	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	814 34.0 22.0	いわし さつま揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	梅 ごぼう だいこん はくさい	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
6 (火)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング ヨーグルト	903 26.2 25.5	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし コーン	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 炒り豆腐 ちくわの二色揚げ 大根おろし おひたし	791 31.3 20.6	豆腐 豚肉 ちくわ たまご	牛乳 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 むぎ 砂糖 小麦粉	サラダ油
8 (木)	米粉パン りんごジャム 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜 ハンパングドレッシング みかんゼリー	793 27.2 28.6	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン みかん	米粉パン ジャム さつまいも 小麦粉	マーガリン サラダ油
9 (金)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ 田舎汁	844 31.4 26.3	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	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 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
12 (月)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング マスカットゼリー	862 34.8 25.7	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ コーン にんにく ぶどう しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	826 31.8 25.2	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ニラ にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 かたくり粉	ごま油 ラード サラダ油 ごま
14 (水)	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 白菜スプ	877 30.3 23.9	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム はくさい たけのこ	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油
15 (木)	ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング グレープフルーツ	885 31.0 21.8	牛肉 豚肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳	トマト	にんにく たまねぎ	こめ むぎ	サラダ油
16 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 春雨サラダ みそ汁 味付けのり	866 32.7 29.6	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ニラ	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくり粉	サラダ油 ごま
19 (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	812 26.4 18.2	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 じゃがいも	ごま サラダ油
20 (火)	【お弁当の日】 牛乳のみです。	138 6.8 7.8	自分でお弁当を作りましょう！					
21 (水)	麦入りごはん 牛乳 もろフライ ボイルキャベツ 道産子汁	834 36.1 22.6	モロ たまご 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 バター
22 (木)	コッペパン 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あえ わんたんスープ オレンジ	823 32.6 26.5	鶏肉 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
26 (月)	麦入りごはん 牛乳 おでん ごぼうサラダ 手作りふりかけ	795 29.6 22.1	ちくわ がんもどき うずら卵	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 コーン もやし	こめ むぎ さといも 砂糖	ごま ごま油
27 (火)	セルフ親子丼 牛乳 おひたし みそけんちん汁	811 36.0 22.2	鶏肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ キャベツ もやし だいこん	こめ むぎ 砂糖 さといも	ごま サラダ油
28 (水)	手巻き寿司 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	877 32.2 23.6	納豆 豚肉	牛乳 チーズ のり	にんじん さやいんげん	梅肉 りんご かんぴょう ごぼう キャベツ しいたけ コーン たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油
29 (木)	セルフ魚ソーセージフライドッグ 牛乳 ボイルキャベツ ミネストローネスープ いちごヨーグルト	838 33.1 26.1	魚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ かたくり粉 砂糖 パン粉	サラダ油
30 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 生揚げのからみ炒め 磯辺あえ	844 36.7 30.0	鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 万能ねぎ 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 むぎ 砂糖 かたくり粉	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830Kcal, たんぱく質34.2g, 脂質23.0g

※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月のお知らせ

・20日 お弁当の日

・26～30日 特別栽培米がです。



特別栽培米とは・・・

適正な基準に基づいてつくられているお米より、さらに化学肥料の量を半分以下、農薬を使う回数を半分以下にして作られているお米です。