

11月給食献立予定表

一条中学校：19回（米飯14回、市産小麦パン4回、米粉パン1回、お弁当の日1回）



いろいろな言葉で「おいしい」

スペイン語
Español

delicioso(デリシオーソ)
rico(リカ) [リコ(リカ)]
sabroso(サブロソ) [味わい深い]
exquisito(エクスキート) [絶妙]

他にもいろいろあるよ！
調べてみよう！

日 曜	献 立 名	●○○● 主 な 食 材 料 ●○○●						栄養量
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類 種実類	たんぱく質(g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)
1 (水)	ぎょうざ飯(麦なし) 牛乳 春巻き バンサンスー チンゲン菜と豆腐のスープ フルーツ杏仁プリン	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲン菜	かんぴょう キャベツ たまねぎ もやし しいたけ もも りんご あんず	米 小麦 はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油	847 23.0 29.7 2.8
2 (木)	*** 2年生成成献立より *** パン 牛乳 キャベツとベーコンの重ね蒸し ミニトマト きのかしチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ キャベツ えのきたけ マッシュルーム	パン じゃがいも 小麦	バター サラダ油	867 37.1 36.0 2.9
3 (金)	㊦ 文化の日 ㊦							
6 (月)	麦入りごはん ひき肉と豆のエッグカレー 牛乳 ゆで野菜(パプリカ・ドレッシング) 小魚	うすらの卵 豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 小魚	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	米 大麦 小麦	サラダ油 アーモンド ドレッシング	864 33.3 23.6 2.6
7 (火)	麦入りごはん 牛乳 あじのねぎ塩焼き ごまあえ いなか汁	あじ 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ かんぴょう ごぼう	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	760 33.3 18.1 2.2
8 (水)	いい歯の日献立 麦入りごはん ふりかけ(魚) 牛乳 いかのみそ漬け焼き おひたし すいとん	いか かつおぶし 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし だいこん しょうが	米 大麦 小麦 砂糖	サラダ油	807 38.2 16.2 2.8
9 (木)	【世界の料理】外来語献立 ~foreign words~ パン(ポルトガル語) ストロベリージャム(英語) ミルク(英語) グラタン(フランス語) サラダ(ポルトガル語) プリン(英語)	鶏肉 えび 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン いちご マッシュルーム	パン パン粉 マカロニ 小麦粉 ジャム	マーガリン サラダ油	817 32.6 23.9 2.6
10 (金)	五穀ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 おひたし 五目きんぴら	さんま さつま揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ ごぼう	米 粟 黍 大麦 アマランサス 砂糖	ごま	846 31.0 26.4 2.5
13 (月)	宮っこランチ(秋)~将軍様もにっこり献立~ 麦なしごはん 牛乳 モロのからあげ 切干大根のポン酢あえ 船頭鍋 にっこり	モロ さけ 豆腐 揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	切干大根 ねぎ ごぼう はくさい しいたけ 梨	米 さといも 片栗粉	【エッグマヨネーズ】 サラダ油 ごま ごま油	847 34.9 22.1 2.5
14 (火)	宇都宮市産トマト献立 ●小・中学生による「トマト料理コンクール優秀賞作品」● 麦なしごはん セルフおつかれサマー！ トマトたま丼 牛乳 ゆで野菜(塩ドレッシング) 豆乳プリンタルト	鶏肉 鶏卵 豆乳	牛乳	トマト 枝豆 ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	米 米粉	サラダ油 ドレッシング	836 31.7 24.1 2.3
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き からしあえ いものこ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし はくさい ねぎ レモン	米 大麦 さといも	【エッグマヨネーズ】 ごま	831 34.4 27.3 2.5
16 (木)	*** 2年生成成献立より *** パン 牛乳 オムレツ ゆで野菜(青じそドレッシング) ポトフ	鶏卵 ウインナー	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	サラダ油	814 30.5 30.3 2.9
17 (金)	麦なしごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそいため 卵とわかめのスープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	824 32.4 25.0 2.5
20 (月)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き からしあえ みそ汁	豚肉 揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが もやし	米 大麦 はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま	797 38.5 22.1 2.6
21 (火)	米粉パン(はちみつ) 牛乳 ちゃんぽん シューマイ ナムル	豚肉 いか	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく もやし しいたけ	米粉パン はちみつ 中華麺 小麦 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	800 36.3 28.0 3.0
22 (水)	体育祭 麦入りごはん かぼちゃコロッケカレー 牛乳 ゆで野菜(ゆず醤油ドレッシング) 冷凍りんご	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト 枝豆 かぼちゃ	たまねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	米 大麦 小麦 じゃがいも	サラダ油	855 23.2 22.7 2.4
23 (木)	㊦ 勤労感謝の日 ㊦							
24 (金)	*** 2年生成成献立より *** 麦なしごはん セルフ かきあげ丼 牛乳 磯辺あえ みそ汁 みかん	えび いか 揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 小松菜	キャベツ みかん	米 小麦 さつまいも	サラダ油	893 26.2 28.6 2.6
27 (月)	*** 2年生成成献立より *** 麦入りごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ごまあえ みそ汁 りんご	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	キャベツ しょうが たまねぎ りんご	米 大麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	815 31.6 19.8 2.6
28 (火)	*** 2年生成成献立より *** 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ(トマトソース) ほうれん草のおひたし かきたま汁 野菜果物ゼリー	鶏肉 豚肉 鶏卵 大豆 かつおぶし	牛乳	トマト ほうれん草 みつば にんじん	たまねぎ にんにく りんご オレンジ	米 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	818 32.2 23.1 2.3
29 (水)	㊦ お弁当の日(自分で作って持ってこよう！) ㊦							
30 (木)	一条中産 さつまいも献立 ㊦1年生㊦ パン(黒ごまクリーム) 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜(和風マドレッシング) グレープフルーツ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし コーン グレープフルーツ	パン さつまいも 小麦	ごま マーガリン サラダ油	829 29.3 25.6 2.5
中学生1食分 の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー比%)	食塩(g)	疾病等で長期(土日を除く連続7日以上)の欠席が見込まれる場合、給食停止の希望がございましたら、担任まで連絡し、停止届を提出していただくと、受理の2日後分から停止することができます。		
今月の平均		830	27~41.5	25~30	2.5未満			
		828	32.1	27.0	2.5			

※ 都合により献立を変更することがあります