

11月給食献立予定表

一条中学校

17回 米飯(3回・米粉パン1回・市産小麦パン2回・スパゲティ1回) (※お休みの日1回)

日 (曜)	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	献立名	●●● 主な食材料 ●●●					
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
			1 群 魚・肉 卵・豆 大豆製品	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 きのこ類 果物	5 群 穀類 いも類 砂糖	6 群 油脂類 種実類
4 (火)	789 26.7 22.2 2.8	餃子めし 牛乳 焼き栗コロッケ パンサンデー チンゲンサイと豆腐のスープ	豚肉	牛乳	にら	かんぴょう しょうが しいたけ	米 大麦	サラダ油
5 (水)	850 33.7 31.4 2.6	麦入りごはん 牛乳 ミヌダル にんじんシリシリ もずくスープ	豚肉 鶏卵 ツナ とうふ、糸かまぼこ	牛乳 牛乳 もずく		キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 三温糖	いりごま すりごま サラダ油
6 (木)	791 37.0 15.2 2.7	スパゲティ 秋の香りのミートソース 牛乳 ゆで野菜(フレンチドレッシング) さつまいもと栗のタルト	豚肉	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく エリンギ えのきたけ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 小麦粉 ザラメ 米粉 さつまいも 砂糖	オリーブオイル マーガリン サラダ油 サラダ油 栗
7 (金)	791 37.0 15.2 2.6	麦入りごはん 牛乳 いかのみそづけ焼き おひたし すいとん	いか みそ かつおぶし とり肉	牛乳 牛乳		しょうが ほうれんそう にんじん もやし 小松菜 にんじん だいこん	米 大麦 砂糖	サラダ油
10 (月)	804 32.0 17.4 1.7	麦入りごはん 牛乳 トマトソースのチキンステーキ ほうれんそうのごまあえ フルーツヨーグルト	鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ にんにく えのきたけ もやし みかん バイナップル ナタデココ	米 大麦 砂糖	サラダ油 オリーブオイル ごま
11 (火)	832 34.6 26.6 1.7	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き からしあえ 小松菜のみそ汁	豚肉 油あげ とうふ、みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが もやし	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま
12 (水)	819 33.5 26.9 2.5	麦入りごはん 牛乳 ミナミカマスの紅葉焼き ごまあえ だいこんのみそ汁	ミナミカマス みそ 油あげ みそ	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん わかめ	キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 大麦 砂糖	ノイグ マヨネーズ すりごま
13 (木)	826 31.2 29.0 2.7	パン 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜(和風ごまドレッシング)	豚肉	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン さつまいも	マーガリン サラダ油 ごま油 ごま
14 (金)	834 34.2 27.7 2.6	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 みそ とうふ、みそ	牛乳 チーズ	パセリ ほうれんそう にんじん 小松菜 にんじん	レモン もやし はくさい ねぎ	米 大麦 砂糖	ノイグ マヨネーズ ごま さといも

17 (月)	麦入りごはん 牛乳	生徒作成献立		牛乳				米 大麦	
847	からあげ		鶏肉			にんにく レモン		小麦粉 片栗粉	サラダ油
32.2	磯辺和え			のり	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい			
27.6	冬野菜のみそしる		とうふ みそ		小松菜 にんじん	しいたけ			
2.5	みかん					みかん			
18 (火)	麦入りごはん 牛乳			牛乳				米 大麦	
767	焼魚(ほっけ)		ほっけ						
31.7	だいこんのゆず塩こんぶあえ			塩昆布	にんじん	だいこん きゅうり ゆず			
17.2	どさんこ汁		豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	バター	
2.5	とちあいかヨーグルト			ヨーグルト		いちご		砂糖	
19 (水)	お弁当の日  自分に合った量のお弁当・のみもの・おはし等を持てきましょう！ ★主食:主菜:副菜＝3：1：2 ★地産地消を心がけ ★まごわやさしい食材3つ以上使用しよう！								
20 (木)	米粉パン(はちみつ&マーガリン) 牛乳	生徒作成献立		牛乳				米粉パン はちみつ マーガリン	
841	焼きうどん		豚肉 かつおぶし		にんじん	はくさい たまねぎ	うどん	サラダ油	
35.7	スープ		ウィンナー	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		
37.9									
2.9									
21 (金)	麦入りごはん エッグカレー		鶏肉 うずら卵	じゃがいも	にんじん 枝豆	たまねぎ		米 大麦	
872	牛乳			牛乳				小麦粉	サラダ油
30.4	ゆで野菜(棒棒鶏ドレッシング)				ほうれんそう	キャベツ コーン			ドレッシング
25.9	ミニフィッシュ			小魚					
2.8									
24 (月)	振替休日								
25 (火)	麦入りごはん 牛乳	生徒作成献立		牛乳				米 大麦	
823	ハンバーグ(和風おろしソース)		鶏肉 豚肉 大豆			だいこん たまねぎ にんにく	砂糖		
32.0	いそべあえ			のり	ほうれんそう	キャベツ			
21.6	ピリ辛白みそ汁		豚肉 みそ	にぼし粉	にんじん	もやし ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	ごま油	
2.9									
26 (水)	麦入りごはん 牛乳	生徒作成献立		牛乳				米 大麦	
829	さばのたつた揚げ		さば			しょうが		片栗粉 小麦粉	サラダ油
31.1	温野菜(フレンチドレッシング)				にんじん ブロッコリー	キャベツ カリフラワー	砂糖	サラダ油	
27.7	けんちん汁	しいたけ 宮っ子ランチ	とうふ 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	さといも	ごま油	
2.4									
27 (木)	ピザトースト 牛乳		ウィンナー サラミ	チーズ	トマト 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	食パン	ノンfat マヨネーズ	
842	野菜スープ			牛乳					
31.8	フルーツババロア		ベーコン		キャベツ もやし 小松菜	たまねぎ にんじん			
34.1				牛乳		みかん パイナップル もも			
2.9									
28 (金)	さつまいもご飯 牛乳	生徒作成献立		牛乳				さつまいも 米 大麦	
839	さばのみそ煮		さば みそ						
30.1	おひたし				小松菜	キャベツ もやし			
28.9	豚汁		豚肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油	
2.4	かぼちゃプリン		豆乳		かぼちゃ		砂糖		
中学生1食分の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(総脂肪分)(%)	食塩(g)	※ 都合により献立を変更することがあります			
		830	27～41.5	25～30	2.5未満				
今月の平均		824	32.6	27.7	2.5				

給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。給食は、自分の机に清潔な『ランチョンマット』をひいて、その上に置きます。
給食用のランチョンマット(大判ハンカチ&バンダナ)・手をふく用のハンカチを忘れずに!!

