

11月給食献立予定表

若松原中学校

栄養バランスの取れた
食生活しよう！



日(曜)	献立名		主 な 材 料						栄養価		
			※1体の組織になる食品群		※2体の調子を整える食品群		※3エネルギーのもとになる食品群		エネルギー(kcal)	脂 質(g)	
	主 食	飲 物	主 菜 ・ 副 菜	1 群 魚・肉・卵・豆・豆腐品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海苔等	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物	5 群 米・パン・めん・砂糖	6 群 油脂	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
2 (月)	 麦入りご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ みそ汁	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜	ねぎ もやし しょうが なめこ	米 麦 片栗粉	サラダ油	834 37.1	26.4 2.1
3 (火)	文化の日										
4 (水)	 スパゲティ	牛乳	秋の香りのミートソース ゆで野菜サラダ(和風ドレッシング) みかんクレープ	牛肉 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ リンゴのきんぎょ丸ム	スパゲティ 小麦粉	オリーブオイル マーガリン サラダ油	810 34.1	26.4 2.8
5 (木)	 麦入りご飯	牛乳	焼きほっけ どさんこ汁 りんごヨーグルト	ほっけ 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	もやし ねぎ にんにく りんご	米 麦 じゃがいも	ごま サラダ油 バター	818 34.7	19.8 2.1
6 (金)	 チキンライス	牛乳	スペイン風オムレツ ゆで野菜サラダ(コルスロードレッシング) エクレア	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも 砂糖	マーガリン ドレッシング	826 25.2	30.3 2.5
9 (月)	 麦入りご飯	牛乳	スタミナ焼き みそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ にんにく もやし しょうが	米 麦 砂糖	サラダ油	822 38.1	25.1 2.4
10 (火)	 麦入りご飯	牛乳	白身魚のチリソースかけ 春雨中華スープ フルーツ杏仁プリン	たら ハム 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ しょうが きくらげ もも あんず	米 麦 片栗粉 春雨 じゃがいも	サラダ油 ごま油	872 34.1	22.9 2.5
11 (水)	 パン いちごジャム	牛乳	マカロニのクリーム煮 ゆで野菜サラダ(イタリアンドレッシング) オレンジ	鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム オレンジ	パン ジャム マカロニ 小麦粉	マーガリン ドレッシング	846 33.9	28.0 2.6
12 (木)	 手作り ふりかけご飯	牛乳	★あゆの竜田揚げ けんちん汁	あゆ 豆腐	牛乳 しらす のり	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん	米 麦 里芋 砂糖	サラダ油 ごま	823 33.7	25.6 2.0
13 (金)	 五穀ご飯	牛乳	さんまのみぞれ煮 五目きんぴら みかんゼリー	さんま さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう みかん	米 アマゴシ きび あわ 麦 砂糖	ごま サラダ油	878 29.6	26.0 2.2
16 (月)	 麦入りご飯	牛乳	厚焼卵 麻婆野菜いため スイートポテト	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さつまいも 砂糖	サラダ油	824 31.7	19.5 1.5
17 (火)	 麦入りご飯	牛乳	ちくわの二色揚げ 大根おろし 高野豆腐の煮物	ちくわ 鶏卵 豚肉 凍り豆腐	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう しいたけ	米 麦 小麦粉	サラダ油	848 33.0	25.2 2.7
18 (水)	 はちみつパン	牛乳	さつまいものシチュー ゆで野菜サラダ(和風ゴマドレッシング) ★静岡クラウンメロン	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし メロン	パン 蜂蜜 さつまいも 小麦粉	マーガリン サラダ油 ごまドレッシング	837 29.7	25.1 2.7
19 (木)	 麦入りご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き さつま汁 ミニフィッシュ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 小魚	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう だいこん	米 麦 里芋	サラダ油	854 37.5	27.1 2.3
20 (金)	 麦入りご飯	牛乳	モロのから揚げ 船頭鍋 梨ゼリー	モロ さけ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	はくさい ごぼう しょうが だいこん しいたけ ねぎ 梨	米 麦 片栗粉 うどん 里芋	サラダ油	837 34.5	20.0 2.0
23 (月)	勤労感謝の日										
24 (火)	 麦入りご飯	牛乳	豚肉と野菜のみそいため 卵とわかめのスープ ★県産ヨーグルト	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 たまねぎ しょうが しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	821 31.9	22.4 2.9
25 (水)	 アーモンドトースト	牛乳	焼きビーフン ほうれん草と卵のスープ 豆乳プリン	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	キャベツ たまねぎ しいたけ	パン ビーフン グラニュー糖	アーモンド マーガリン サラダ油	870 30.5	30.8 3.5
26 (木)	 ぎょうざ飯	牛乳	メンチカツ チンゲン菜と豆腐のスープ りんごゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら チンゲン菜 にんじん	かんぴょう たまねぎ しょうが はくさい しいたけ りんご	米 麦	サラダ油 ごま油	803 29.5	22.8 2.8
27 (金)	 麦入りご飯	牛乳	チャーシャン豆腐 にらまんじゅう	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	たまねぎ もやし しょうが しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	845 34.5	22.4 1.8
30 (月)	 麦入りご飯	牛乳	鶏肉のみそチーズ焼き 根菜のすまし汁	鶏肉	牛乳 チーズ	小松菜 ブロッコリー にんじん	だいこん ごぼう レモン	米 麦 じゃがいも 片栗粉	サラダ油	808 40.7	19.8 3.0
※価格変動等により 多少献立変更があるかもしれません				中学生一人一回当たり の学校給食摂取基準		830kcal	摂取エネルギー 全体の20～30% 2.5g未満	今月の平均		836 (26.4%)	24.5 (26.4%)
※状況により ゆで野菜をいため物などに変更することがあります										33.4 (16.0%)	2.4