

令和元年11月 学校給食献立表
中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 まやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 からだのちがいをとる 体の調子を整える	調味料	
1 金	スバゲティ	○	合びき肉、大豆	スバゲティ、バター、あぶら、砂糖、片栗粉	玉葱、にんじん、トマトピューレ	ケチャップ、コンソメ	
	いかにイタリアンサラダ		いかに	イタリアンドレッシング	アスパラガス、ピーマン、ズッキーニ		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
	おにぎり		(わかめ)	米			
5 火	ごはん	○	豚肉	小麦粉	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
	じゃがいもカレー煮		じゃがいも、こんにやく		にんじん、玉葱、れんこん	コンソメ、カレー粉	
	野菜のおかか和え		削り節	砂糖	はくさい、もやし、しめじ	しょうゆ	
6 水	ごはん	○	白身魚	てんぷら粉、あぶら			
	豚汁		豚肉、豆腐、みそ、煮干し	さつまいも、こんにやく	にんじん、ごぼう、ねぎ		
	切干大根のナムル			ごま	切干大根、もやし、ごまつな、ぜんまい、にんじん	しお、こしょう、しょうゆ、酢	
7 木	ごはん	○	ハンバーグ	砂糖	マッシュルーム、玉葱	ケチャップ、ソース、コンソメ	
	根菜汁		鶏肉、煮干し	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ	
	寒天サラダ		こんにやく寒天、わかめ	和風ドレッシング		きゅうり、しめじ	
	おさつスティック			おさつスティック			
8 金	ごはん	○	いかメンチカツ	あぶら			
	厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ、鶏ひき肉	こんにやく、砂糖、かたくり粉	にんじん、ごまつな、いんげん	しょうゆ、みりん、酒	
	スバゲティサラダ		ツナ	スバゲティ、マヨネーズ	きゅうり、ブロッコリー		
11 月	ごはん	○	魚	あぶら	にんにく、しょうが、玉葱、白葱	ケチャップ、チリソース、酒	
	すき焼き		牛肉、厚揚げ	こんにやく、砂糖	はくさい、にんじん	酒、しょうゆ、みりん	
	ごぼうサラダ		さきいか	ごまドレッシング	ごぼう、にんじん、きゅうり		
12 火	ごはん	○	鶏肉、チーズ		玉葱	ピピンバの素	
	わかめスープ		わかめ、豆腐	ごま、ごま油	えのきたけ、にんじん、ねぎ	ガラスープ、しょうゆ、しお	
	コーンもやし				もやし、コーン	コンソメ、しお、こしょう	
	ふりかけ					ふりかけ	
13 水	五目そぼろごはん	○	鶏ひき肉	米、こんにやく、砂糖	にんじん、ごぼう	しょうゆ、酒、しお	
	2種のグラタン		グラタン				
	ウィンナーと野菜スープ		ウィンナー、大豆	じゃがいも	玉葱、にんじん、コーン	コンソメ、しお、しょうゆ	
	わかめとツナの酢物		わかめ、ツナ	砂糖	えのきたけ、きゅうり	酢、しお	
14 木	妻ごはん	○	えび焼売				
	キーマカレー		合びき肉、ひよこ豆		にんじん、玉葱、れんこん	カレールウ、コンソメ	
	グリーンサラダ			マヨネーズ	ブロッコリー、アスパラガス、キャベツ		
15 金	ごはん	○	鶏肉	かたくり粉、あぶら	しょうが、にんにく	しょうゆ	
	中華コーンスープ		たまご	かたくり粉	玉葱、クリームコーン、コーン	ガラスープ、しお、しょうゆ	
	カラフルサラダ			コールスロッドレッシング	れんこん、キャベツ、ピーマン、しめじ		
18 月	ごはん	○	大葉アジフライ	大葉アジフライ	(大葉)		
	炒り豆腐煮		ひじき、豆腐、ちくわ、たまご	こんにやく、砂糖	ごまつな	だし、しょうゆ、みりん、酒	
	チンゲン菜の海苔和え		油揚げ、海苔	砂糖	もやし、チンゲン菜	しょうゆ	
	りんご				りんご		
19 火	パン	○	オムレツ				
	チキンのトマト煮		鶏肉、大豆	じゃがいも	にんじん、玉葱、ズッキーニ、トマトピューレ	トケチャップ、コンソメ	
	クロワッサン		ロールスローサラダ	ハム	コールスロッドレッシング	キャベツ、きゅうり、ピーマン	
20 水	ごはん	○	さんまのレモン煮	さんまのレモン煮			
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも、こんにやく、砂糖	玉葱、にんじん	だし、しょうゆ、酒、みりん	
	ワカメの酢味噌和え		わかめ、かにかま、みそ	砂糖、ごま	きゅうり	酢	
21 木	ごはん	○	鶏ひき肉、うずら卵、みそ、大豆	砂糖、ごま油	玉葱、しょうが	酒	
	もずくのスープ		もずく、かまぼこ、煮干し		玉葱、ごまつな、えのきたけ	しょうゆ、しお	
	さつまいもサラダ		ツナ	さつまいも、マヨネーズ	コーン、枝豆		
	ふりかけ					ふりかけ	
22 金	ごはん	○	さくら	かたくり粉、あぶら、砂糖	たけのこ、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、だし	
	キャベツスープ		ミートボール		キャベツ、にんじん、椎茸	コンソメ、しょうゆ	
	春雨の中華和え		くきわかめ、卵	はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	きゅうり、にんじん	しょうゆ	
25 月	ごはん	○	五目団子の甘酢からめ	五目肉団子	あぶら、砂糖、かたくり粉	酒、しょうゆ、酢	
	大根のボトフ煮		ウィンナー、大豆		だいこん、玉葱、にんじん、枝豆	コンソメ、しお、こしょう	
	白菜と竹輪の昆布和え		ちくわ、塩昆布		はくさい、ほうれんそう、もやし	しょうゆ	
	ココアワッフル			ココアワッフル			
26 火	山菜ごはん	○	油揚げ	米、砂糖	にんじん、椎茸、山菜ミックス	しょうゆ、しお、酒、だし	
	さばの塩焼き		さば			しお	
	豆腐とわかめの中華スープ		豆腐、わかめ、煮干し	はるさめ、ごま油	ねぎ	しょうゆ、しお	
	チンゲン菜の胡麻和え			こんにやく、ごま、砂糖	チンゲンサイ、にんじん	しょうゆ	
27 水	ごはん	○	多菜包子揚げ	あぶら	多菜包子		
	八宝菜		豚肉、うずら卵	かたくり粉	はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、玉葱、しいたけ、しょうが、にんにく	ガラスープ、しょうゆ、酒	
	ナムル		くきわかめ	ごま、ごま油	もやし、きゅうり、ぜんまい、にんじん	しお、こしょう	
28 木	ごはん	○	鶏肉				
	ツナと大根煮		ツナ	こんにやく、砂糖	だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん	だし、しょうゆ、みりん、酒	
	アーモンドサラダ			アーモンド、マカロニ、マヨネーズ	アスパラガス、ほうれんそう		
29 金	ごはん	○	あじ	かたくり粉、小麦粉、砂糖	玉葱、ピーマン、しめじ	しお、こしょう、酢	
	厚揚げ豆腐とさつま芋味噌汁		厚揚げ、わかめ、煮干し、みそ	さつまいも	ごまつな		
	蓮根とごぼう炒め			こんにやく、砂糖	れんこん、にんじん、ごぼう、枝豆	しょうゆ、酒、みりん	
<p>★はし、スプーンは持ってきてください。 ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。 ★マヨネーズは、卵不使用マヨネーズを使用しています。 ★2学期より「天ぷら粉」は卵無しを使用しています。</p>				<p>中学生基準値 熱量 830kcal タンパク質 27.6g 脂質 22.7g</p>		<p>今月の平均 熱量 814kcal たんぱく質 29.7g 脂質 24.1g</p>	