

中学校給食 11月献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	献立写真	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	
					たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
2	月	牛乳	ごはん イワシフライ 千切りキャベツ ミニトマト ひじきのいため煮 鶏肉のペッパーソテー 豚汁		いわし(魚) 卵 油揚げ 大豆 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	ひじき	米 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油	ミニトマト にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ 他	953 kcal
												38.0 g
												28.9 g
4	水	牛乳	チキンパエリア スペニッシュオムレツ ペンネソテー ピスト カラマーレス フリートス 豆サラダ		鶏肉 卵 ベーコン いか 白いんげん豆	牛乳		米 じゃが芋 ペンネ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 サラダ油	ピーマン にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム なす キャベツ きゅうり	808 kcal
												30.3 g
												23.7 g
5	木	牛乳	ごはん 三杯鶏 ボイル野菜 バンサンスー 卵とちくわの塩炒め 果物 きのこ汁		鶏肉 ちくわ 卵	牛乳		米 片栗粉 砂糖	ごま油 サラダ油	チンゲン菜 にんじん 小松菜	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ 他	821 kcal
												34.4 g
												23.9 g
6	金	牛乳	ごはん 豚肉のかりん揚げ にんじんシリシリ 小松菜のじゃこびたし けんちん煮		豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳	わかめ ちりめんじゃこ	米 片栗粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが しめじ ごぼう 大根 他	907 kcal
												32.2 g
												30.1 g





中学校給食 11月献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
9	月	牛乳	バターライス ポークと豆のトマト煮込み 粉ふき芋 赤魚のハーブ焼き 野菜の黒こしょう炒め		豚肉 大豆 赤魚(魚) 鶏肉	牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油 オリーブ油	パセリ バジル にんじん チンゲン菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム セロリ キャベツ	897 kcal
											35.5 g
											26.9 g
10	火	牛乳	炊き込みご飯 さばの童田揚げ ごま和え ウインナーとじゃが芋のソテー 温野菜サラダ(フレンチドレッシング) みそ汁		鶏肉 油揚げ さば(魚) ウインナー みそ	牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	サラダ油 ごま バター	にんじん ほうれん草 ピーマン	ごぼう しょうが 白菜 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 大根 他	954 kcal
											32.7 g
											40.9 g
11	水	牛乳	ごはん 家常豆腐 ナムル 揚げ鶏の甘辛だれ 果物		厚揚げ みそ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	たけのこ しょうが 干しいたけ 長ねぎ もやし にんにく 他	909 kcal
											34.2 g
											29.5 g
12	木	牛乳	ごはん あじのねぎソース 彩り和え もみじポテト 豚肉のみそ炒め		あじ(魚) 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油 バター	にんじん 小松菜 ピーマン	しょうが 長ねぎ もやし えのきたけ 干しいたけ キャベツ	886 kcal
											34.8 g
											27.9 g

中学校給食 11月献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
13	金	牛乳	パン 鶏肉のマスタード焼き キャベツソテー にんじんのアーモンドグラッセ はち大根おろしスパゲティ 野菜スープ <small>地産地消「大根」</small>	 鶏肉 ツナ	牛乳	パン 砂糖 スパゲティ	サラダ油 オリーブ油 バター アーモンド	ピーマン にんじん 万能ねぎ	キャベツ コーン 大根 えのきたけ 玉ねぎ	808 kcal
										35.4 g
										33.4 g
16	月	牛乳	磯香ごはん 豚しゃぶのボイル野菜添え かぶのベーコン煮 厚焼き卵 <small>地産地消「にんじん」</small>	 豚肉 ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 青のり	米 片栗粉 砂糖	ごま サラダ油	にんじん 小松菜 ブロccoli	キャベツ かぶ 玉ねぎ 干しいたけ	855 kcal
										35.1 g
										30.3 g
17	火	牛乳	ごはん カレー ムネ肉のレモンソース じゃが芋のおかかバター 大根の福神漬け風 ほうれん草とコーンのソテー 果物(りんご缶)	 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター	ほうれん草 にんじん	しょうが レモン コーン 大根 れんこん 玉ねぎ りんご缶	966 kcal
										35.0 g
										26.0 g
18	水	牛乳	ごはん 鮭の香味焼き ビーフン炒め 大豆と鶏肉の中華風 筑前煮	 鮭(魚) みそ 大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	米 ビーフン 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン さやいんげん	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう 他	815 kcal
										37.4 g
										18.0 g

中学校給食 11月献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
19	木	牛乳	ごはん ビビンバ(具) がんものソース焼き ポテトサラダ 果物 地産地消 「にんじん」	豚肉 油揚げ がんもどき かつお節	牛乳 青のり	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま サラダ油 マヨネーズ	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 切干大根 玉ねぎ きゅうり コーン 他	905 kcal 29.1 g 30.7 g
20	金	牛乳	八王子産の白いごはん 鶏のから揚げ きんぴら 香りキャベツ 揚げボールと卵の甘辛煮 果物 みそ汁 八王子産米 を食べる日	鶏肉 卵 みそ かつお節 揚げボール うずらの卵	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん キャベツ 大根 えのきたけ 他	880 kcal 32.7 g 26.2 g
24	火	牛乳	ごはん さわらの柚子みそがけ 野菜のごまおかか 厚揚げのカレー煮 キャベツと卵のソテー 地産地消 小津産 「ゆず」	さわら(魚) みそ 豚肉 かつお節 厚揚げ 卵	牛乳	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	小松菜 にんじん さやいんげん	柚子 白菜 しめじ 玉ねぎ キャベツ	835 kcal 34.8 g 25.0 g
25	水	牛乳	コーンライス 鶏肉のアップルジンジャー 青菜としめじのソテー スイートポテト カラフルパスタ キャベツスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	米 砂糖 さつまい芋 マカロニ	バター サラダ油 オリーブ油	ほうれん草 にんじん ピーマン	コーン しょうが りんご 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	896 kcal 29.2 g 27.9 g

中学校給食 11月献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
26	木	牛乳	ごはん 長崎天ぷら のり和え 白玉しるこ 浦上そぼろ 和み献立 長崎県		いか 鶏肉 小豆 豚肉 さつま揚げ 卵	牛乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 白玉だんご	サラダ油	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう もやし 他	871 kcal
											34.3 g
											18.2 g
27	金	牛乳	ごはん 魚のタルタルソース風 ボイルブロッコリー 辛味炒め じゃがベーコン 地産地消 「にんじん」		ほき(魚) 卵 ベーコン	牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ オリーブ油 バター	ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	869 kcal
											31.8 g
											27.5 g
30	月	牛乳	ごはん ミートローフ 三色ソテー いかマリネ たぬきサラダ		豚肉 豆腐 卵 いか	牛乳	米 パン粉 砂糖 ワンタンの皮	バター サラダ油 オリーブ油	にら にんじん	玉ねぎ もやし セロリ キャベツ	833 kcal
											33.4 g
											23.6 g