

11月 学校給食予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	豆腐のうま煮	○	豚肉、高野豆腐、大豆、豆腐	米、油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ水煮、しめじ	917 kcal
	ひじきのピリッとサラダ		ひじき、ツナ	油、ごま	キャベツ、白菜、人参、コーン	37.1 g
	野菜チップス			さつまいも、じゃが芋、油	れんこん	31.7 g
4水	ハヤシライス	○	豚肉	米、油、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、ダイストマト缶	937 kcal
	じゃこサラダ		じゃこ	ごま、砂糖、ごま油	人参、キャベツ、白菜、きゅうり、小松菜、玉ねぎ	28.0 g
	スイートポテト			さつまいも、砂糖、粉糖		27.0 g
5木	黒糖きなこ揚げパン	○	きな粉	黒砂糖パン、油、三温糖		2.3 g
	ABCスープ		鶏肉	油、マカロニ	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	725 kcal
	春雨サラダ			春雨、ごま油	きゅうり、人参、白菜、キャベツ、玉ねぎ	24.1 g
6金	くだもの	○			みかん	27.5 g
	長崎ちゃんぽん		豚肉、かまぼこ(卵無し)、牛乳	ラーメン、油、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、白菜、きくらげ(乾)、チンゲン菜	2.0 g
	浦上そば		豚肉、さつまいも揚げ(卵無し)	油、砂糖	人参、ごぼう、こんにゃく、白菜、冷凍グリーンピース	717 kcal
9月	丸型豆乳カステラ	○	★卵、調整豆乳	砂糖、はちみつ、油、小麦粉、小麦粉、ざらめ糖		32.7 g
	ジャージャー麺		豚肉、大豆、みそ、みそ	蒸し中華めん、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ水煮、玉ねぎ、干し椎茸	22.7 g
	春雨サラダ			春雨、ごま油、ごま	白菜、キャベツ、人参、きゅうり、冷凍ホールコーン	4.4 g
10火	さつまいもチップス	○		さつまいも、油		27.4 g
	チリビーンズドッグ		豚肉、大豆、チーズ	コッペパン、油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ	27.7 g
	さつまいもシチュー		ベーコン、鶏肉、牛乳、粉チーズ	油、さつまいも、バター、小麦粉	白菜、キャベツ、人参、きゅうり、冷凍ホールコーン	3.8 g
13金	ぶどうゼリー	○	寒天	砂糖	人参、玉ねぎ、冷凍グリーンピース、小松菜	857 kcal
	シーフードピラフ		いか、鶏肉	米、油	人参、玉ねぎ、冷凍グリーンピース、小松菜	33.4 g
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン、レンズ豆、牛乳、チーズ	油、じゃが芋、小麦粉	人参、玉ねぎ、冷凍グリーンピース、小松菜	32.5 g
16月	ミネストローネ	○	豚肉	油、マカロニ	ぶどうジュース	3.8 g
	キムチチャーハン		豚肉	米、ざらめ糖 計り、油、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース	720 kcal
	鶏肉ときのこの春巻き		鶏肉	油、砂糖、ごま油、でん粉、春巻きの皮、小麦粉	玉ねぎ、パセリ	28.2 g
17火	中華風コーンスープ	○	鶏肉、ベーコン	でん粉、ごま油	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ダイストマト缶	23.2 g
	くだもの					3.7 g
	ご飯			米	ねぎ、キムチ(オキアミ・ごま無し)、白菜	666 kcal
18水	鮭のフライ	○	鮭	小麦粉、パン粉、油	たけのこ水煮、えのきたけ、玉ねぎ	21.9 g
	ブロッコリーのサラダ			ごま油	しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、冷凍コーン、小松菜、ねぎ	26.3 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、豆腐、みそ、わかめ	じゃが芋	みかん	2.9 g
20金	中華丼	○	豚肉、かまぼこ(卵無し)	米、油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ水煮、人参、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、白菜、小松菜	819 kcal
	春雨サラダ			春雨、ごま油	白菜、キャベツ、人参、きゅうり	28.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	水あめ	パイン缶、黄桃缶	18.4 g
24火	五目ごはん	○	油揚げ、鶏肉	米、砂糖		2.7 g
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉、油	人参、ごぼう、干し椎茸、冷凍グリーンピース	805 kcal
	小松菜の和え物				しょうが、にんにく	39.3 g
25水	豆腐のみそ汁	○	豆腐、油揚げ、みそ、わかめ		小松菜、人参、白菜、キャベツ	31.4 g
	ジャムサンド			コッペパン、いちごジャム	玉ねぎ、大根、人参	3.6 g
	ポークシチュー		豚肉、レンズ豆、白いんげん豆	油、じゃが芋、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ	705 kcal
26木	コーンサラダ	○		ごま油	キャベツ、白菜、人参、小松菜、コーン、玉ねぎ	28.2 g
	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉、豚肉、高野豆腐	米、炒め油、ざらめ糖、ごま油、でん粉		21.8 g
	キャベツと油揚げのみそ汁		みそ、わかめ、油揚げ		しょうが、人参、干し椎茸、れんこん	3.2 g
27金	りんごゼリー	○	寒天	砂糖	キャベツ、白菜、人参、ねぎ	849 kcal
	青椒肉絲丼		豚肉	米、油、じゃがいも、砂糖、でん粉、ごま油	りんごジュース	38.3 g
	ねぎだれ中華サラダ		わかめ	ごま油、砂糖		27.2 g
28土	くだもの	○			にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ水煮、赤ピーマン、ピーマン	3.3 g
	わかめごはん		わかめ	米	キャベツ、白菜、人参、小松菜、コーン、にんにく、ねぎ	727 kcal
	チキンカツ		鶏むね肉切身	小麦粉、パン粉、油	りんご	28.4 g
29日	おろしポン酢和え	○	油揚げ、豆腐、みそ、わかめ			19.2 g
	豆腐とキャベツのみそ汁				人参、キャベツ、白菜、きゅうり、小松菜、大根	2.6 g
	ポークカレーライス大蔵大根		豚肉、ベーコン	米、油、小麦粉、じゃがいも	キャベツ、人参、ねぎ	862 kcal
30月	ツナサラダ	○	ひじき、ツナ	ごま油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、大蔵大根	39.5 g
	ホワイトゼリー		寒天、カルピス	砂糖	人参、キャベツ、白菜、小松菜、玉ねぎ	27.4 g
	ご飯			米		4.3 g
31日	豆腐の落とし揚げ	○	豆腐、鶏肉、ひじき、★卵	パン粉、油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、大蔵大根	883 kcal
	もやしのピリ辛和え			ごま油、砂糖	人参、キャベツ、白菜、小松菜、玉ねぎ	25.9 g
	かぶのみそ汁		豆腐、油揚げ、みそ			28.9 g

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。

給食だより

※11日・12日は期末テストのため、給食無しです。
※27日は大蔵大根の日です。(カレーライスで使用します)

	エネルギーKcal	たんぱく質g	相当量g
北沢中学校	801	31.5	3.2
摂取基準値	810	34.3	2.5