



給食献立表 11月



坂町立坂中学校

日	曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 力や体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日	曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 力や体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
4	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切干大根のナムル	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏ささみフレーク	たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ にら 切干大根 きゅうり	米 さとう ごま油 かたくり粉 白いりごま	684 29.4 19.9	17	月	小型パインパン 牛乳 ベンネのラザニア風グラタン コンソメスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし キャベツ	小型パインパン 油 ジャガイモ ベンネマカロニ	613 23.3 23.8
5	水	リッチパン 牛乳 チキンピーンズ お米のつるつるサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん こまつな	リッチパン 油 じゃがいも さとう おこめん ごま油	649 28.1 22.9	18	火	ごはん 牛乳 あんかけ豆腐 春雨のサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏ささみフレーク 錦糸卵	たまねぎ にんじん 干ししいたけ えだまめ こまつな もやし	米 油 さとう かたくり粉 はるさめ ごま油 白いりごま	657 27.9 21.8
6	木	ごはん 牛乳 おでん 磯香あえ プリン	牛乳 牛すじ肉 竹輪 うずら卵 がんもどぎ さつま揚げ あおのり	だいこん こまつな もやし にんじん	米 板こんにゃく さといも さとう 白すりごま プリン	672 25.9 20.8	19	水	ごはん 牛乳 やさいふりかけ(しそ昆布) 吹き寄せ煮 ひじきと小松菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 鶏肉 生揚げ うずら卵 ひじき ツナ	れんこん 干ししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん こまつな	米 さといも 板こんにゃく 油 さとう 白すりごま ノンエッグマヨネーズ ふりかけ	649 24.9 23.7
7	金	小型バターパン 牛乳 和風スパゲティ ポテトサラダ	牛乳 ベーコン チキンハム	たまねぎ ほうれんそう にんじん ぶなしめじ とうもろこし きゅうり	小型バターパン オリーブオイル バター ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	651 21.6 25.7	20	木	ごはん 牛乳 さばの照り焼き かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 わかめ 中みそ 白みそ	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ しょうが	米 さとう カたくり粉	599 28.6 19.1
10	月	ごはん 牛乳 海軍さんの肉じゃが 大根と海藻のサラダ クリームコンフェ	牛乳 牛肉 さつま揚げ ツナ	たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり にんじん 海藻ミックス	米 じゃがいも しらたき 油 さとう ごま油 クリームコンフェ	672 24.2 18.8	21	金	小型黒糖パン 牛乳 塩やきそば フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 さつま揚げ ヨーグルト	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 葉ねぎ にんにく みかん缶 もも缶 パインアップル缶 ナタデココ	小型黒糖パン ごま油 さとう 焼きそば麺	658 24.2 20.7
11	火	ごはん 牛乳 中華丼 もやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 こういか うずら卵 鶏ささみフレーク	にんじん たまねぎ チキンサイ はくさい たけのこ もやし きゅうり じゅうが	米 油 ごま油 さとう かたくり粉 白いりごま	566 27.2 15.2	25	火	しょうゆごはん 牛乳 秋の香りごはん ちくわの磯辺揚げ すまし汁	牛乳 油揚げ 竹輪 あおのり 豆腐 かまぼこ	にんじん 干ししいたけ まいだけ だいこん えのきだけ 葉ねぎ	しょうゆご飯 さといも 天ぷら粉 油	567 24.2 16.6
12	水	ツイストパン 牛乳 米粉のクリームシチュー ツナコーンサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし	ツイストパン 油 ジャガイモ 米粉 バター さとう	664 24.3 30.1	26	水	ビッグロール 牛乳 セルフドッグ ABCスープ	牛乳 ベーコン ウインナーソーセージ	キャベツ にんじん 青ビーマン たまねぎ	ビッグロール ジャガイモ アルファベットマカロニ	610 22.7 27.9
13	木	中華麺 ジョア (マスカット) 五目中華そば れんこんときつまいるチップス 中華蒸しパン	ジョア 豚肉 なると うずら卵	はくさい にんじん もやし メンマ 葉ねぎ れんこん	中華麺 さつまいも 米粉 油 中華蒸しパン	622 23.2 16.9	27	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレーライス 大根のツナマヨ和え	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	たまねぎ にんじん だいこん にんにく きゅうり にんにく	麦ごはん 油 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	656 22.1 28.3
14	金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 大根の味噌汁 型抜きチーズ	牛乳 いわしの梅煮 豆腐 油揚げ 中みそ チーズ	だいこん にんじん 葉ねぎ	米 ジャガイモ	590 28.1 18.2	28	金	小型チーズパン 牛乳 きのこうどん かぼちゃのコロッケ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	干ししいたけ えのきだけ ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	小型チーズパン うどん 油 かぼちゃコロッケ	676 27.5 25.7

* 物資の都合により献立を変更することがあります。

* 7日(金)は3年生は給食はありません。

* 10日(月)は3年生は給食はありません。

* 18日(火)は1・2年生は給食はありません。

* 19日(水)は1・2年生は給食はありません。

