



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 カや体温になる食品	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 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2 月	(ごはん) 牛乳 中華丼 ハムともやしのナムル	牛乳 豚肉 いか なると うすら卵 チキンハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい たけのこ もやし きゅうり しょうが	米 ごま油 さとう かたくり粉 白いりごま	683 33.6 17.2	16 月	ごはん 牛乳 おでん 鶏とおからのそぼろ	牛乳 牛すじ肉 ちくわ うすら卵 がんもどき さつま揚げ 鶏ひき肉 おから	だいこん 干ししいたけ にんじん えだまめ しょうが	米 板こんにゃく さといも さとう	754 33.0 25.2
4 水	黒糖パン 牛乳 ごぼうとベーコンのスパゲティ ひじきのごまサラダ	牛乳 ベーコン ひじき 鶏ささみフレーク	ごぼう たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン キャベツ にんにく	黒糖パン スパゲティ オリーブオイル さとう 白すりごま ごま油	763 27.2 24.3	17 火	ごはん 牛乳 あんかけ豆腐 春雨のサラダ	牛乳 豚肉 錦糸卵 生揚げ 鶏ささみフレーク	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 しょうが	米 油 さとう かたくり粉 はるさめ ごま油 白いりごま	794 33.5 25.7
5 木	ごはん 牛乳 鶏肉ときのこの甘酢あんかけ もずくのすまし汁	牛乳 鶏肉 もずく 木綿豆腐	たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ えだまめ にんじん 葉ねぎ しょうが	米 かたくり粉 油 さとう	745 29.8 25.0	18 水	黒糖パン 牛乳 かやくうどん 野菜かき揚げ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	干ししいたけ 葉ねぎ たまねぎ にんじん 野菜かき揚げ	黒糖パン うどん 油	764 25.4 28.0
6 金	パインパン 牛乳 里芋のビーフシチュー ツナとれんこんのサラダ	牛乳 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 れんこん キャベツ パセリ にんにく	パインパン さとう じゃがいも さといも バター 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	769 28.1 27.1	19 木	ごはん 牛乳 広島県産和牛の牛丼 広島県産和牛	牛乳 ちくわ 広島県産和牛	たまねぎ にんじん 白ねぎ 広島菜漬け たくあん もやし にんじん	米 さとう かたくり粉 白すりごま	742 23.6 28.4
9 月	わかめごはん 牛乳 吹き寄せ煮 小松菜ともやしのツナ和え	牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ うすら卵 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 もやし	米 さとう さといも 板こんにゃく 油 白すりごま	728 29.0 23.3	20 金	ビッグロール ジョア (マスカット) 米粉のクリームシチュー れんこんとさつまいものチップス プリン	ジョア 牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 れんこん	ビッグロール じゃがいも 米粉 バター さつまいも 油 プリン	779 24.7 20.6
10 火	ビッグロール 牛乳 ビーンズマーガリン ベーコンと野菜のスープ煮 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 海藻ミックス 鶏ささみフレーク	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり パセリ	ビッグロール ビーンズマーガリン じゃがいも さとう ごま油	786 27.5 38.3	24 火	ごはん 牛乳 さばのレモン風味焼き 秋たっぷりみそ汁	牛乳 さば 木綿豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	レモン果汁 えのきだけ ぶなしめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	米 さとう さつまいも	725 34.4 23.5
11 水	(しょうゆごはん) 牛乳 秋の香りごはん いわしの梅煮 すまし汁	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 かまぼこ いわしの梅煮	にんじん 干ししいたけ まいたけ だいこん えのきだけ 葉ねぎ	米 さといも	600 28.4 15.1	25 水	小型バターパン 牛乳 塩焼きそば 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 パインアップル缶 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ	バターパン 焼きそば麺 ごま油 さとう	801 28.4 28.7
12 木	(中華麺) 牛乳 みそラーメン 具だくさん春巻き ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると わかめ 赤みそ ヨーグルト	にんじん もやし たまねぎ 葉ねぎ ホールコーン缶 めんま にんにく	中華麺 ごま油 油 具だくさん春巻き	784 31.9 23.9	26 木	ごはん 牛乳 ポークカレーライス 大根の青じそ和え	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり にんにく	米 じゃがいも 油	743 24.9 24.8
13 金	(ビッグロール) 牛乳 セルフドッグ ABCミネストローネ	牛乳 ベーコン ウインナーソーセージ	キャベツ にんじん 青ピーマン たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ トマト缶 にんにく パセリ	ビッグロール アルファベットマカロニ じゃがいも さとう	766 27.3 34.0	27 金	リッチパン 牛乳 チキンビーンズ お米のつつるサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん	リッチパン 油 じゃがいも さとう おこめん ごま油	778 33.4 26.7
* 物資の都合により献立を変更することがあります。 * 11月9日(月)、10日(水)は、3年生は給食はありません。 * 11月17日(火)、18日(水)は、1・2年生は給食はありません。						30 月	(しょうゆごはん) 牛乳 広島県産天然鯛の鯛めし 具だくさん豚汁 ぶどうゼリー	牛乳 油揚げ 広島県産天然鯛 豚肉 生揚げ 中みそ	ごぼう にんじん えだまめ 干ししいたけ たまねぎ だいこん 葉ねぎ しょうが ぶどうゼリー	米 さといも 板こんにゃく	749 38.4 23.1

