



11月献立予定表



日	曜日	献立名			主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質	朝ごはん
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海ぞう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
2	月	セルフ ビビンバ (ご飯)		ビビンバの具 韓国風わかめスープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ しょうが もやし にんにく ねぎ こんにゃく	ご飯	油 ドレッシング	725kcal 25.2g 18.8g	
4	水	丸パン スライス		ハンバーグ ケチャップ チーズポテト 春雨スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	もやし しいたけ	パン じゃがいも 春雨		708kcal 26.6g 23.7g	
5	木	ご飯		カミカミ献立(いい菌の日献立) ししゃもフライ② 塩昆布和え 豚汁 グミ	豚肉 ししゃも 豆腐 味噌	牛乳 昆布	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう	ご飯 小麦粉 パン粉 里芋 グミ	油	812kcal 27.7g 22.2g	
6	金	食パン (りんごジャム)		トマトオムレツ コールスロー クラムチャウダー	卵 あさり ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ りんご きゅうり	パン じゃがいも ジャム	油 ルウ	705kcal 25.0g 26.8g	
9	月	ご飯		八宝菜 ポークしゅうまい③ チーズ	豚肉 いか うずらの卵	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	ご飯 でん粉 しゅうまいの皮	油	848kcal 31.2g 25.1g	
10	火	ご飯		さんまのみぞれ煮 ごま和え きのこけんちん汁	さんま 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ しめじ まいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん	ご飯 里芋 砂糖	油 ごま	773kcal 26.6g 21.5g	
11	水	梅プルtoast		ポトフ 花野菜サラダ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜	だいこん キャベツ カリフラワー たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング	693kcal 32.0g 24.7g	
12	木	麦ご飯		チキンカレー こんにゃくサラダ ミニフィッシュ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり にんにく	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ	806kcal 27.0g 17.6g	
13	金	黒パン		さつまいもシチュー ほうれん草とコーンのサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ もやし コーン	ご飯 砂糖	油 ドレッシング	751kcal 24.4g 21.5g	
16	月	ご飯		ベリーちゃん玉子焼き にらのお浸し すき焼き風煮	卵 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ こんにゃく はくさい えのきたけ	ご飯 砂糖		833kcal 32.4g 24.6g	
17	火	ご飯		塩ジョイランチ 麻婆豆腐 ナムル みかん	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ にんにく きゅうり もやし みかん	ご飯 でんぷん	油 ルウ	808kcal 29.1g 21.3g	
18	水	食パン (とちおとめいちごジャム)		さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	豚肉 ツナ さつま揚げ うずらの卵	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース かんぴょう きゅうり キャベツ いちご	パン じゃがいも 砂糖	油	743kcal 29.2g 22.4g	
19	木	ご飯		鶏肉のにらソースかけ 和風和え なめこ汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にら	しょうが にんにく もやし なめこ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖	油 ドレッシング	748kcal 32.2g 17.9g	
20	金	県産小麦コッペパン 横スライス		ヤシオマスのフライ ビーンズサラダ ゆば入り和風シチュー	鶏肉 味噌 ヤシオマス ハム ゆば	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり コーン キャベツ ごぼう たまねぎ	パン 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	921kcal 43.4g 35.7g	
24	火	ご飯		さばの照り焼き 白菜漬け さつま汁	鶏肉 生揚げ 味噌 さば	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく はくさい もやし きゅうり しいたけ だいこん ごぼう	ご飯 里芋	ごま	827kcal 30.7g 26.8g	
25	水	コッペパン スライス		お話し給食 いかナゲット③ ブロッコリーサラダ 焼きそば	豚肉 いか	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー	もやし キャベツ コーン	焼きそば麺 パン	油	760kcal 30.5g 31.3g	
26	木	ご飯		納豆 磯煮 石狩汁	納豆 豆腐 さつま揚げ 鮭 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう	こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ	ご飯 じゃがいも	バター	719kcal 28.9g 15.9g	
27	金	ミルクパン		チリコンカン ハムと大根のマリネ オレンジ	豚肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ にんにく オレンジ だいこん きゅうり	パン 砂糖	油	859kcal 33.1g 34.3g	
30	月	ご飯		県産牛のハッシュドビーフ ツナサラダ	牛肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも	油 ルウ	920kcal 29.5g 29.5g	

中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質31g:脂質:27g:食塩2.5g未満』です

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら○をつけましょう！

塩分平均
3.1g