

11月給食献立予定表

市貝中学校

11月給食目標

* よくかんで食べよう

		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
								脂質(g)
曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
5 (水)	ホホワイトカレー (麦入りターメリックライス)	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース		米 麦	じゃがいも	868 28.1 26.5
	牛乳		牛乳				油 ルウ	
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉		トマト たまねぎ		糖類 でんぶん	植物油脂	
	海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり ふのり	にんじん キャベツ きゅうり			青じそドレッシング	
6 (木)	焼きそば	鶏肉		にんじん もやし たまねぎ キャベツ		焼きそば麺	油	891 29.5 28.5
	牛乳		牛乳					
	たこ焼き	たこ		キャベツ ねぎ		小麦粉	油	
	ツナサラダ	まぐろ	チーズ	キャベツ きゅうり カリフラワー いんげん			フレンチ白ドレッシング	
7 (金)	ミニpainパン		脱脂粉乳	パイン		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	893 33.0 24.4
	かんぴょう入り豚丼 (麦ごはん)	豚肉		たまねぎ にんじん かんぴょう ごぼう しらたき		米 麦		
	牛乳		牛乳			砂糖	油 ごま	
	にらまんじゅう②	鶏肉 大豆 おから				砂糖 小麦粉 パン粉 でんぶん	植物油脂 油	
10 (月)	切り干し大根ナムル			にんじん 大根 にんにく もやし			ごま油 ごま	837 32.2 24.7
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のにらソースかけ	鶏肉		にら にんにく しょうが		砂糖 でんぶん	ごま油	
11 (火)	野菜と卵そぼろの和え物		卵	にんじん キャベツ ほうれん草		砂糖 でんぶん	ごま油 植物油脂	848 33.6 23.1
	小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん 小松菜 たまねぎ				
	タコライス	豚肉 大豆	チーズ	にんじん ビーマン トマト たまねぎ キャベツ にんにく		米 小麦粉	油	
	牛乳		牛乳					
12 (水)	白揚げ入りもずく中華スープ	すけそうたら たら	もずく	小松菜 にんじん ねぎ かんぴょう		でんぶん 米粉 水あめ	油 ごま油	877 31.8 25.8
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
13 (木)	さば味噌煮	さば 味噌				砂糖 米粉		910 39.5 33.6
	磯辺和え		のり	ほうれん草 にんじん		砂糖	油	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		じゃがいも	油	
	なし(王秋)			なし				
14 (金)	シェルパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	881 28.9 23.3
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のガーリックソース和え	鶏肉		にんにく たまねぎ りんご レモン果汁		砂糖		
	ゆで野菜のサラダ			にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング	
14 (金)	肉団子入りさつまいもシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく		さつまいも 砂糖	マーガリン ルウ	881 28.9 23.3
	切り干し大根入り洋風ピラフ	ベーコン		にんじん たまねぎ 大根 とうもろこし		米	バター	
	牛乳		牛乳					
	県産豚肉コロッケ	豚肉		たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
14 (金)	サラダニソア	卵 まぐろ		きゅうり キャベツ カリフラワー いんげん		砂糖 でんぶん	植物油脂 フレンチ 白ドレッシング	881 28.9 23.3
	ミネストラ	豚肉 レンズ豆		にんじん たまねぎ にんにく 大根		じゃがいも	油	

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
										
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
17 (月)	ごはん 牛乳 手作り白身魚フライ・ソース ささみのごま和え どさんこ汁		牛乳			米		843		
		ほき 卵				パン粉 小麦粉	油	33.3		
		鶏肉		キャベツ 小松菜 とうもろこし		砂糖	ごま	22.2		
		豚肉 味噌		にんじん たまねぎ にんにく もやし とうもろこし しょうが		じゃがいも	バター			
18 (火)	手巻き寿司 (ツナ・きゅうり・カニ棒・ハム) 牛乳 なめこ汁 抹茶プリン	まぐろ イトヨリ 卵白 ハム	のり	とうもろこし きゅうり		米		822		
			牛乳			砂糖 でんぶん	油 ノンエッグマヨ	30.0		
		豆腐 味噌		にんじん 大根 ねぎ なめこ		豆ふ		21.3		
			クリーム 脱脂粉乳	抹茶		砂糖	植物性油脂			
19 (水)	三色ごはん (とりそぼろ・卵・ほうれん草) 牛乳 みだくさん汁	鶏肉 卵		ほうれん草 しょうが		米		822		
			牛乳			砂糖	ごま 油	34.3		
		味噌 油揚げ		にんじん 大根 たまねぎ ねぎ しいたけ				23.0		
20 (木)	長崎皿うどん 牛乳 えびしゅうまい② くらげサラダ チーズ	豚肉 たら イトヨリ スケソウ エソ		にんじん 小松菜 たけのこ しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ		かた焼きそば でんぶん	油 ごま油	760		
			牛乳					30.1		
		えび たら		たまねぎ		小麦粉 パン粉	油	39.0		
		鶏肉 くらげ		きゅうり 大根			ごまドレッシング			
			チーズ							
21 (金)	ごはん 牛乳 納豆 彩り野菜の卵焼き チーズ入りマカロニサラダ ワンタンスープ					米		914		
			牛乳					31.4		
		納豆						31.9		
		豚肉 卵	こんぶ	にんじん ほうれん草 たまねぎ		砂糖	植物油脂			
		ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり		マカロニ	イタリアンドレッシング			
		豚肉		にんじん 小松菜 もやし 白菜		ワンタン				
25 (火)	ごはん 牛乳 餃子の甘酢あんかけ 棒々鶏サラダ マーボー春雨		牛乳			米		874		
		鶏肉 豚肉 大豆		にら ビーマン たまねぎ キャベツ しょうが		砂糖 でんぶん	油	28.5		
		鶏肉		小松菜 にんじん もやし				20.9		
		鶏肉 味噌		にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ		春雨 でんぶん	ごま油			
26 (水)	ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ ハムと大根のマリネ ABCスープ		牛乳			米		911		
		豚肉 鶏肉		たまねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖	油	30.6		
		ハム		大根 パセリ			マリネドレッシング	29.9		
		ウインナー		にんじん たまねぎ キャベツ		マカロニ じゃがいも				
27 (木)	揚げパン 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ チキントマトクリームシチュー いちごとみかんの2色ゼリー		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ココア	ショートニング マーガリン 油	826		
			牛乳					28.8		
		まぐろ		ブロッコリー キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	28.4		
		鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ トマト パセリ にんにく		じゃがいも	ルウ 油			
				いちご果汁 みかん果汁		砂糖				
28 (金)	ポークカレー (ごはん) 牛乳 花野菜とパスタのサラダ 豆乳パンナコッタ(いちご)	豚肉 大豆	チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく		米		961		
			牛乳			じゃがいも	油 カレールウ	29.9		
		ハム		きゅうり とうもろこし ブロッコリー カリフラワー		パスタ	かんぎつドレッシング グ	26.0		
		豆乳		いちご果汁		砂糖				

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g～42g	18g～28g	2.5g未満
866kcal	31.3g	26.6g	3.3g