



11月 給食予定献立表



令和2年度 11月 休みの日：5日、6日、10日、11日、12日、13日、17日、18日、19日、20日、25日、27日 北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		1人分 (Kcal)	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分			
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分	
2	月			コーンピラフ 豚とかぼちゃのガーリック炒め 白菜のスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ しょうが しいたけ にんにく 人参 白菜 とうもろこし	米 さつまいも ゼリー	植物油 バター	800	24.3	24.4	2.5	
4	水			切干大根のピピンパ チャプチェ ワンタンスープ	豚肉 卵 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 にら 小松菜	しょうが にんにく 大根 キャベツ しいたけ もやし しめじ 長ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 小麦粉 でん粉	植物油 いりごま ごま油	801	29.2	28.2	3.1	
5	木	〃		ごはん カツオの甘辛生姜ソース 磯香和え さつま汁	カツオ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	もやし しょうが 大根 長ねぎ えのきたけ	米 さつまいも でん粉 砂糖	植物油 いりごま	794	35.8	21.0	2.6	
6	金	〃		すき焼き丼 かみかみごぼう キャベツのみそ汁	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	白菜 しらたき 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ	米 三温糖 でん粉 砂糖 水あめ	いりごま 植物油	890	34.6	29.1	3.3	
9	月			胚芽パン イワシフライ ねぎねぎポテト 千産千消の献立 流山産小松菜米粉スープ	イワシ ベーコン 鶏肉 白花豆	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ しめじ 白菜	胚芽パン パン粉 じゃが芋 米粉 小麦粉	植物油 バター	870	35.2	32.1	3.2	
10	火	〃		ごはん 鶏のねぎみそ焼き キャベツのおかか和え みぞれ汁 みかん	鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ しょうが キャベツ 大根 えのきたけ 白菜 みかん	米 砂糖 でん粉	植物油	797	32.7	21.9	2.6	
11	水	〃		梅ちりごはん 千種焼き 肉じゃが なめこのみそ汁	卵 じゃこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 グリーンピース	梅 玉ねぎ 大根 しらたき なめこ 白菜 長ねぎ こんにゃく	米 麦 じゃが芋 三温糖 でん粉	いりごま 植物油	814	31.0	21.9	3.2	
12	木	〃		サンマの韓国風かば焼き 中華サラダ キムチ豚汁	サンマ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	しょうが 長ねぎ にんにく もやし キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 こんにゃく 白菜	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	植物油 ごま油 いりごま	868	31.1	34.4	3.6	
13	金	〃		ごはん 厚揚げの肉みそ炒め きんぴらごぼう だまこ汁 お米のババロア	生揚げ 豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ ごぼう こんにゃく 白菜 大根 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 三温糖 だまこもち ババロア	植物油 ごま油 いりごま	857	28.6	25.0	2.3	
16	月			チキンカレーライス ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 寒天	人参 ブロッコリー	玉ねぎ レモン 黄桃 にんにく しょうが とうもろこし カリフラワー パイン みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	植物油	865	23.8	22.4	2.3	
17	火	〃		菊花ごはん サバの文化干し 揚げごぼうサラダ けんちん汁	サバ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 大根の葉	ごぼう きゅうり キャベツ 白菜 とうもろこし 大根 長ねぎ こんにゃく	米 でん粉 砂糖 さと芋	植物油 いりごま ごま油	888	31.8	39.6	3.3	
18	水	〃		ごはん ハンバーグきのこソース 五目豆 にら玉汁	豚肉 大豆 みそ さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳 昆布	人参 にら	しめじ 玉ねぎ しいたけ こんにゃく えのきたけ	米 でん粉 三温糖	ごま油	792	32.6	23.5	3.2	
19	木	〃		みそラーメン 揚げ魚の中華サラダ チョコチップマフィン	豚肉 みそ たら 卵	牛乳	人参 にら 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが もやし とうもろこし きゅうり キャベツ	ラーメン でん粉 砂糖 グラニュー糖 小麦粉 チョコ	植物油 いりごま ごま油 バター アーモンド	854	33.2	32.8	3.2	
20	金	〃		キムタクごはん 山賊焼き 長野県の料理 野沢菜の和え物 たけのこ汁	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ	わけねぎ 野沢菜 人参	大根 しょうが にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	米 お麩 でん粉	ごま油 植物油 いりごま	829	34.3	29.7	3.8	
24	火			きな粉揚げパン ポークビーンズ 野菜スープ りんご	大豆 豚肉 白いんげん豆 ベーコン きな粉	牛乳	人参 小松菜 トマト グリーンピース	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ りんご	コッペパン 砂糖 じゃが芋	植物油 バター	871	33.2	30.4	3.6	
25	水	〃		ごはん 真鯛のレモンソースかけ 筑前煮 すいとん汁	マダイ 鶏肉 豆乳 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	れんこん レモン ごぼう 白菜 大根 しいたけ たけのこ こんにゃく 長ねぎ	米 でん粉 砂糖 さと芋 小麦粉 白玉粉 三温糖	植物油	824	33.8	22.3	2.3	
26	木			中華丼 バンサンスウ 中華卵コーンスープ ヨーグルト	豚肉 卵 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	もやし しょうが にんにく 玉ねぎ ヤングコーン きくらげ きゅうり とうもろこし 白菜	米 でん粉 春雨 砂糖	植物油 いりごま ごま油	837	31.4	23.4	3.3	
27	金	〃		わかめごはん クロック ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	大根 しらたき 長ねぎ 白菜 えのきたけ	米 じゃが芋 三温糖	植物油 いりごま	855	28.8	27.4	3.5	
30	月			タイ風チャーハン サバのチリソースかけ スープフォー	豚肉 エビ サバ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ にんにく えのきたけ 長ねぎ しょうが	米 でん粉 砂糖 フォー	植物油 いりごま ごま油	831	32.6	35.1	2.7	
											月平均栄養量				
											エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
											830kcal	30.9g	27.3g	2.8g	

【今月の目標：感謝して食べよう】



*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。