



# 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		たんぱく質(g) 脂質(g) 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		1Kcal - (Kcal)	
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 お米のパパロア	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 パパロア	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 830kcal	たんぱく質 30.9g	脂質 27.3g	塩分 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。