



11月献立表



日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)			
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間		熱や力の元になる	緑の仲間	体の調子を整える
1 火	ケチャップライス 鶏肉のアップルソース焼き グリーンポテト 春雨ソテー 花みかん	たてわり青空給食 シヨア	ウインナー	鶏肉 豚肉	米 米粒麦 じゃがいも	オリーブ油 三温糖 油 はるさめ	玉ねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく キャベツ こまつな みかん	591 23.1 15.6	
2 水	ご飯 肉豆腐 みそドレサラダ りんご	シヨア	豚肉	焼き豆腐 みそ	米 油 でん粉	しらたき 三温糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ はくさい さやいんげん キャベツ コーン こまつな りんご	597 25.2 19.2	
4 金	鶏ごぼうピラフ じゃがいものハニーサラダ 卵とウインナーのスープ	シヨア	鶏肉	ウインナー 卵	米 米粒麦 じゃがいも	油 バター はちみつ	ごぼう にんじん しょうが にんにく さやいんげん もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ はくさい コーン こまつな	600 21.4 23.3	
7 月	こぎつねご飯 赤魚の照り焼き かきたま汁 柿	シヨア	鶏ひき肉	油揚げ 赤魚 豆腐 卵 生わかめ	米 米粒麦 三温糖	でん粉	にんじん しょうが さやいんげん だいこん ねぎ えのき 柿	575 28.0 16.3	
8 火	わかめご飯 鶏のから揚げ 五目きんぴら 花みかん ブロッコリーとベーコンのソテー	たてわり青空給食 シヨア	炊き込みわかめ	鶏肉 豚肉 ベーコン	米 米粒麦 こんにゃく	でん粉 油 じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー コーン みかん	560 20.4 14.7	
9 水	レモンパタートースト ポークビーンズ じゃこサラダ	シヨア	大豆	ベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ	食パン	バター 三温糖 油 じゃがいも	レモン果汁 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	624 27.6 26.4	
10 木	麦ご飯 家常豆腐 茱わかめと春雨のサラダ	シヨア	生揚げ	豚肉 みそ 茱わかめ	米 押麦 でん粉	油 三温糖 ごま油 はるさめ 白ごま	玉ねぎ にんじん だけのこ 干ししいたけ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし きゅうり	623 26.3 21.7	
11 金	ツナおろしスパゲティ チーズ入りイタリアンサラダ 青のりビーンズポテト	東京産野菜 『大根』	ツナ	刻みのり プロセスチーズ 大豆 青のり	スパゲティ	オリーブ油 バター 油 三温糖	じゃがいも でん粉	だいこん キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく	602 27.2 25.1
14 月	ご飯 魚のにんにくみそ焼き 大蔵大根の煮物 お麩入りみそ汁	江戸東京野菜 『大蔵大根』	メルルーサ	みそ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 生わかめ	米 三温糖 油	ごま油 白ごま じゃがいも 刻み麩	大蔵大根 にんにく ねぎ だいこん葉 干ししいたけ にんじん はくさい	584 28.7 14.8	
15 火	きなこ揚げパン ミネストローネ 小松菜とベーコンのソテー りんご	シヨア	きな粉	豚肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ ベーコン	コッペパン	油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト缶 こまつな コーン りんご	566 24.7 25.4	
16 水	ポークカレーライス 海藻サラダ みかん	シヨア	豚肉	海藻ミックス	米 米粒麦 バター	油 じゃがいも 薄力粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	647 21.0 19.5	
17 木	あんかけ焼きそば 変わり大学芋	東京産野菜 『さつまいも』	豚肉	焼き竹輪 うすら卵水煮 ひよこ豆	蒸し中華めん	油 三温糖 でん粉 さつまいも	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ 干ししいたけ ねぎ ピーマン もやし	631 22.0	
18 金	ご飯 いかのしょうが焼き 野菜のごまじょうゆかけ せんべい汁	郷土料理 『青森県』	いか	鶏肉	米 三温糖 白ごま	かやきせんべい	しょうが もやし こまつな コーン ごぼう にんじん だいこん はくさい しめじ 干 しいたけ ねぎ	546 25.5 12.2	
21 月	ビビンバ わかめスープ みかん	シヨア	卵	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 生わかめ	米 米粒麦 白ごま	油 三温糖 ごま油	にんにく しょうが だいずもやし にんじん こまつな はくさい ねぎ 干ししいたけ みかん	585 25.7 18.3	
22 火	ご飯 大豆とじゃこのコロッケ 小松菜のおひたし 大根と生揚げのみそ汁	シヨア	大豆	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 卵 花かつお 生揚げ みそ 生わかめ	米 米粒麦 薄力粉	じゃがいも 油 パン粉	玉ねぎ にんじん こまつな もやし だいこん はくさい えのき	682 28.3 22.2	
24 木	ご飯 鮭の薬味ソースかけ 磯香あえ 豚汁	和食の日	秋鮭	刻みのり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 米粒麦 こんにゃく	三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん 干ししいたけ	552 31.3 14.4	
25 金	フレンチトースト ○ 白菜のクリーム煮 早香	シヨア	牛乳	卵 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン	三温糖 バター 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい ブロッコリー はやか	586 24.6 25.9	
28 月	コッペパン ブルーベリージャム スウェーデン風ミートボール きのこコーンのスープ	世界の料理 『スウェーデン』	豚ひき肉	大豆 卵 牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	コッペパン	油 生パン粉 薄力粉 バター	ブルーベリージャム 玉ねぎ キャベツ にんじん えのき エリンギ しめじ コーン こまつな	575 27.1 25.4	
29 火	ご飯 ひじき入り卵焼き ピリ辛きゅうり かぶとじゃがいものみそ汁	シヨア	鶏ひき肉	ひじき 卵 油揚げ みそ	米 油 じゃがいも	三温糖 ごま油	玉ねぎ にんじん きゅうり しょうが かぶ かぶ葉 はくさい えのき	571 25.6 18.2	
30 水	キムチチャーハン ししゃものスパイシー揚げ ワンタンスープ	シヨア	豚肉	ししゃも 鶏ひき肉	米 油 薄力粉	ごま油 白ごま でん粉 ウェーブワンタン	にんじん ねぎ 白菜キムチ にら にんにく コーン 玉ねぎ もやし しょうが チンゲンサイ	607 24.8 22.4	

11月 平均栄養価 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	595kcal	25.4g	20.2g	84.7g	907mg	395mg	92mg
	鉄	β-カロテン活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	2.3mg	232μg	0.39mg	0.5mg	34mg	6.7g	2.2g