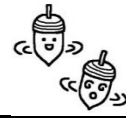




11月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2022年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価	
		主食	牛乳	おかず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分相当量(g)	
1	火	ごはん	● コーヒ	豆腐ハンバーグ和風だれ 五目金平 じゃが芋のみそ汁	豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ	ごぼう えのきたけ 大根	米 でんぷん 砂糖 じゃが芋 コーヒの素	ごま サラダ油	761 25.4 2.47	
2	水	ごはん	○	焼きぎょうざ(3ヶ) 八宝菜 黒糖ビーンズ	豚肉 イカ 大豆 うずら卵	牛乳	チンゲン菜 人参	玉ねぎ 干し椎茸 にんにく キャベツ たけのこ	米 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	829 30.2 2.17	
4	金	ごはん	○	さわら甘辛みそだれ マヨおひたし 沢煮椀 レモンゼリー	豚肉 ハム さわら かつお節 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	もやし 大根 ごぼう えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	ドレッシング	788 33.6 3.03	
7	月	ごはん	○	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 厚揚げ入りみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 砂糖 じゃが芋	ごま	798 31.0 2.83	
8	火	ごはん	○	サバ青しそ西京焼き かみかみサラダ のっぺい汁	サバ するめイカ 油揚げ	牛乳	人参 小ねぎ コーン 干し椎茸	きゅうり 大根 こんにゃく ごぼう	米 砂糖 でんぷん 里芋	アーモンド	798 27.8 2.40	
9	水	ごはん	○	ビビンバ つぼ漬け和え いもけんぴパリッシュ	豚肉 カタクチイワン	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが もやし 玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ	米 砂糖 さつま芋	ごま サラダ油 ごま油	785 31.3 3.36	
10	木	ココア あげパン	○	ツナサラダ 白菜のクリーム煮 りんご	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 赤ピーマン 玉ねぎ きゅうり	キャベツ 黄ピーマン 白菜 しめじ りんご	パン さつま芋 砂糖 米粉	大豆油 オリーブオイル バター ココア	807 27.8 3.26	
11	金	ごはん	○	焼きメンチカツ 花野菜サラダ みそワタンスープ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	ブロccoli 人参	カリフラワー もやし 玉ねぎ コーン キャベツ	米 砂糖 パン粉 ワタン	サラダ油	777 26.3 3.24	
14	月	ごはん	○	チキンカレー 海藻こんにゃくサラダ マンゴープリン	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にんにく こんにゃく キャベツ	玉ねぎ りんご きゅうり もやし	米 じゃが芋 マンゴープリン	サラダ油 カレールウ ドレッシング	810 23.9 2.79	
15	火	ごはん (ふりかけ)	○	厚焼き玉子 大根と豚肉の炒め煮 大学いも	卵 豚肉	牛乳	人参 きやいんげん	大根 しょうが にんにく	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 大豆油 ごま	873 24.4 2.19	
16	水	ごはん	○	ポークしゅうまい(3ヶ) もやしサラダ 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 きゅうり 長ねぎ にんにく	もやし たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	サラダ油 ごま	836 32.4 2.99	
17	木	うどん	○	五目うどん汁 野菜かきあげ ヨーグルト和え	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 しゅんぎく	長ねぎ ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ みかん パイン	うどん ナタデココ ゼリー 小麦粉	サラダ油	769 25.4 3.40	
★千産千消こんだて★ 千産千消とは…? ぜひ、裏面の給食だよりをご覧ください。												
18	金	ごはん	○	鯛みりん干し 鶏肉とれんこんの甘辛炒め 豚肉とさつま芋のみそ汁 千葉人参ゼリー	イワシ 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 みそ	人参 小松菜	れんこん かぶ 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー さつま芋	ごま油	774 29.9 2.36	
21	月	ごはん	○	ブリの照り焼き みそドレサラダ 白玉汁	ブリ(イナダ) みそ 鶏肉 なると	牛乳 油揚げ	人参 ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ しめじ	米 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま油 ごま	814 33.8 2.27	
22	火	ごはん	○	野菜コロッケ すき焼き風煮 ベビーチーズ	豚肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ 干し椎茸 コーン	えのきたけ 長ねぎ 白菜 しらたき	米 じゃが芋 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油	862 29.8 2.56	
24	木	食パン (りんごジャム)	○	ハンバーグデミソース グリーンサラダ 米粉のクリームシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロccoli 人参 パセリ	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	パン ジャム 砂糖 じゃが芋 米粉	ドレッシング バター 生クリーム	892 35.6 3.47	
25	金	ごはん	○	あじフライ 野菜の塩こうじ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	アジ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ もやし	米 でんぷん パン粉	大豆油 サラダ油	782 32.6 2.96	
28	月	ごはん	○	ホッケの一夜干し もやしとハムのサラダ じゃが芋と厚揚げの炒め煮	ホッケ ハム 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ もやし 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	817 34.6 2.47	
29	火	ごはん	○	豚丼 スイートポテトサラダ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 きゅうり しらたき えのきたけ	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 マヨネーズ	859 30.1 2.32	
30	水	ごはん	○	白身魚(こまい)フライ 磯和え かぶのみそ汁 お米のりんごタルト	こまい 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	えのきたけ キャベツ かぶ 玉ねぎ	米 砂糖 お米のタルト パン粉	大豆油 サラダ油	806 26.3 2.65	

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承下さい。裏面もご覧ください。

今月の23日は勤労感謝の日ですね。食事をとるまでには、たくさんの人や物の支えがあります。作物を育ててくれた自然、一生懸命育った作物、作物を育ててくれた人、運んでくれた人、調理してくれた人、そして、それらを買うために働いてくれたおうちの人などです。感謝の気持ちを持って、いただきましょう。



学校給食摂取基準
830
27.0~41.5
2.5g未満