

令和2年

11月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
2	月	牛乳	鶏ゴボウピラフ 鮭のマヨチー焼き ABCスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン 鮭 ひよこ豆	米 パン粉 マカロニ じゃが芋 米油 バター マヨネーズ(卵なし) 砂糖	人参 ゴボウ マッシュルーム 玉ネギ キャベツ 小松菜	924	18.3	35.3	2.9
3	火	文化の日								
4	水	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨サラダ りんご	牛乳 豚挽肉 味噌 豆腐 ワカメ	米 春雨 片栗粉 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	ニンニク 生姜 干椎茸 人参 タケノコ ネギ ニラ 胡瓜 もやし キャベツ りんご	872	15.0	28.3	3.6
5	木	牛乳	ご飯 南瓜コロケ 具だくさん味噌汁	牛乳 豚挽肉 卵 大豆 厚揚げ 味噌	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マッシュポテト コンニャク 米油 揚げ油	人参 玉ネギ 南瓜 大根 小松菜	841	12.2	26.1	3.6
6	金	牛乳	味噌ラーメン うずら煮たまご ワカメサラダ	牛乳 豚挽肉 うずら卵 味噌 ワカメ	中華麺 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	生姜 ニンニク 人参 玉ネギ もやし 木くらげ 白菜 ネギ キャベツ 小松菜	806	15.8	24.3	6.2
9	月	牛乳	ココア揚げパン ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳 鶏挽肉 ツナ 大豆	ねじりパン 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 米油 オリーブ油 砂糖	ニンニク 人参 玉ネギ キャベツ トマトピューレ 小松菜 もやし	824	15.5	41.3	3.1
10	火	牛乳	キムチチャーハン 大学芋 春雨入り中華スープ	牛乳 焼き豚 豚肉 豆腐	米 春雨 さつまいも 米油 ゴマ油 揚げ油 砂糖 水あめ	人参 ネギ キムチ 生姜 干椎茸 白菜 チンゲンサイ	792	11.6	24.5	2.7
11	水	牛乳	ご飯 キャベツたっぷりミートローフ 呉汁	牛乳 豚挽肉 鶏肉 卵 大豆 味噌 豆腐	米 パン粉 米油	キャベツ 人参 コーン グリーンピース 大根 白菜 小松菜 ネギ	865	17.3	30.0	3.7
12	木	牛乳	チキンカレー かりかりじゃこサラダ ピーチゼリー	牛乳 生クリーム 鶏肉 ちりめんじゃこ アガー	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 米油 バター 砂糖	ニンニク 生姜 人参 玉ネギ トマト缶 キャベツ もやし 胡瓜 りんご 桃缶 桃ジュース	970	12.2	28.4	2.7
13	金	牛乳	大豆入り昆布ご飯 魚の柚子味噌焼き むらくも汁、柿	牛乳 鶏肉 卵 鯖 大豆 油揚げ 豆腐 味噌 昆布	米 もち米 片栗粉 米油 砂糖	干椎茸 人参 生姜 柚子 タケノコ えのき茸 白菜 大根 ネギ 柿	877	18.2	34.1	4.1
16	月	牛乳	スパゲティミートソース フルーツポンチ	牛乳 チーズ 豚挽肉 大豆	スパゲティ 小麦粉 スイーツコンニャク オリーブ油 米油 砂糖 水あめ	ニンニク セロリ 人参 玉ネギ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 みかん缶 パイン缶	879	14.8	26.2	2.3
17	火	牛乳	ご飯、しそひじきふりかけ 炒り豆腐 野菜の磯辺和え	牛乳 鶏挽肉 卵 豆腐 のり かつお節 ひじき	米 コンニャク 米油 ゴマ 砂糖	人参 玉ネギ タケノコ 干椎茸 ほうれん草 もやし 小松菜	782	18.0	27.5	2.9
18	水	期末考査								
19	木	期末考査								
20	金	期末考査								
23	月	勤労感謝の日								
24	火	牛乳	こぎつねご飯 ハタハタの唐揚げ 和風だしの野菜スープ、みかん	牛乳 豚挽肉 鶏肉 ハタハタ 油揚げ 豆腐	米 もち米 小麦粉 片栗粉 米油 揚げ油 ゴマ油 砂糖	生姜 人参 グリンピース ニンニク 大根 白菜 ネギ もやし みかん	833	15.5	31.9	3.3
25	水	牛乳	とよま丼 豚じゃが味噌汁	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ 味噌	米 油麩 片栗粉 じゃが芋 砂糖	人参 玉ネギ ネギ 小松菜	821	14.0	27.0	3.0
26	木	牛乳	ぶどうパン シェパードパイ コンソメスープ	牛乳 チーズ 豚挽肉 ベーコン 鶏肉	ぶどうパン じゃが芋 バター 米油 砂糖	ニンニク セロリ 人参 玉ネギ しめじ キャベツ マッシュルーム トマトピューレ	857	15.2	35.1	3.8
27	金	牛乳	八宝おこわ 白身魚のチリソース ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たら 干しエビ 貝柱 大豆	米 もち米 小麦粉 ワンタンの皮 片栗粉 米油 揚げ油 ゴマ油 砂糖	人参 タケノコ 干椎茸 グリーンピース ニンニク 生姜 ネギ 玉ネギ 白菜 もやし ニラ	897	17.2	31.3	4.0
30	月	牛乳	秋の香りご飯 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 竹輪 厚揚げ 油揚げ 味噌 青のり	米 もち米 小麦粉 さつまいも こんにゃく 里芋 米油 揚げ油 砂糖	人参 タケノコ 干椎茸 大根 ゴボウ ネギ 小松菜	806	13.3	34.5	3.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	853	15.3	30.4	3.5	378	133	3.1	311	0.50	0.60	34	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上