

令和3年

# 11月献立表

光が丘第二中学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	牛乳	ちらし寿司 鶏のあられ揚げ みぞれ汁、りんごゼリー	牛乳 鶏卵 鶏肉 カマボコ 油揚げ 豆腐 アガー	米 もち米 片栗粉 あられ 米油 揚げ油 砂糖	人参 かんぴょう 干椎茸 いんげん エノキ茸 大根 小松菜 りんごジュース	842	13.4	30.4	3.4
2 火	牛乳	コーン茶めし おでん 味噌ポテト	牛乳 うずら卵 つみれ さつま揚げ 竹輪 味噌	米 発芽玄米 小麦粉 コンニャク 竹輪麩 じゃが芋 バター 揚げ油 ゴマ 砂糖	コーン 人参 大根	753	12.4	26.1	3.0
3 水	文化の日								
4 木	牛乳	とよま丼 豚じゃが味噌汁、柿	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌	米 油麩 片栗粉 じゃが芋 砂糖	玉ネギ 人参 ネギ 小松菜 柿	811	14.4	27.4	3.2
5 金	牛乳	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 ツナ缶 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 玉ネギ 人参 キャベツ トマトピューレ 小松菜 もやし	775	16.3	42.7	3.1
8 月	牛乳	ご飯、イカと大豆のかりんとう揚げ 野菜の磯辺和え さつま芋と豆麩の味噌汁	牛乳 イカ 大豆 味噌 海苔 ワカメ	米 片栗粉 さつま芋 焼き麩 揚げ油 ゴマ 砂糖	生姜 人参 もやし 小松菜 玉ネギ ほうれん草 ネギ	762	17.0	21.4	3.7
9 火	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 白菜 木くらげ ネギ キャベツ 小松菜	775	16.4	25.3	6.1
10 水	牛乳	ご飯 キャベツたっぷりミートローフ 貝たくさん味噌汁、みかん	牛乳 豚挽肉 鶏卵 厚揚げ 味噌	米 パン粉	キャベツ 人参 コーン グリーンピース 玉ネギ 南瓜 白菜 小松菜 みかん	794	17.0	28.8	3.5
11 木	牛乳	キムチチャーハン 春雨入り中華スープ 中華風ゴマ団子	牛乳 焼き豚 豚肉 豆腐	米 春雨 さつま芋 白玉 粉 片栗粉 米油 ゴマ ゴマ油 揚げ油 砂糖	人参 ネギ キムチ 生姜 干椎茸 玉ネギ 白菜 チンゲンサイ	768	12.3	28.6	2.6
12 金	牛乳	ポークカレーライス アップルソースサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 米油 バター 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 トマト缶 りんご キャベツ フロッコリー	802	13.0	29.0	2.9
15 月	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	牛乳 豚挽肉 豆腐 味噌 ワカメ	米 片栗粉 春雨 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	802	16.5	32.1	3.4
16 火	牛乳	ワカメご飯 白身魚のチリソース ワンタンスープ、りんご	牛乳 タラ 鶏肉 炊込みワカメの素	米 小麦粉 片栗粉 ワンタンの皮 揚げ油 ゴマ油 米油 砂糖	ニンニク 生姜 ネギ 玉ネギ 人参 白菜 もやし ニラ りんご	798	15.9	27.6	3.5
17 水	期末考査								
18 木	期末考査								
19 金	期末考査								
22 月	牛乳	ほうとう風うどん キャベツの甘味噌かけ 小松菜蒸しパン	牛乳 チーズ 鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌	うどん コンニャク 小麦粉 里芋 米油 ゴマ油 砂糖	ゴボウ 人参 大根 白菜 南瓜 ネギ キャベツ 小松菜	763	14.8	30.9	3.1
23 火	勤労感謝の日								
24 水	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 揚げ油 米油 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	788	16.4	33.9	2.9
25 木	コーヒー牛乳	セルフホットドック ハニーサラダ パイザンヌスープ	コーヒー牛乳 鶏肉 ソーセージ ベーコン	ミルクパン 片栗粉 じゃが芋 米油 揚げ油 砂糖 はちみつ	ニンニク 生姜 玉ネギ キャベツ 人参 胡瓜 カブ カブ(葉)	914	13.7	43.8	4.7
26 金	牛乳	ご飯、棒餃子 野菜と竹輪の金平 中華風コーンスープ	牛乳 豚挽肉 鶏肉 鶏卵 竹輪 豆腐	米 餃子の皮 春雨 片栗粉 ゴマ油 砂糖	ニンニク 生姜 干椎茸 ニラ 白菜 ゴボウ 人参 レンコン 玉ネギ コーン ネギ 小松菜	756	16.9	26.1	2.9
29 月	牛乳	二色サンド 米粉のサーモンチャウダー 野菜チップス	牛乳 生クリーム 鮭	食パン 黒砂糖パン じゃが芋 さつま芋 米粉 マーガリン 米油 バター 揚げ油 苺ジャム	玉ネギ 人参 キャベツ 南瓜 マッシュルーム ゴボウ フロッコリー レンコン	799	16.2	38.1	2.5
30 火	牛乳	吹き寄せご飯 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 竹輪 厚揚げ 味噌 青海苔	米 もち米 さつま芋 小麦粉 コンニャク 里芋 揚げ油 米油 砂糖	人参 しめじ 玉ネギ 大根 ゴボウ ネギ 小松菜	748	13.3	33.1	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17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	791	15.0	31.0	3.4	357	105	2.8	265	0.35	0.49	23	7.1