令和5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 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	水	ミルクコーヒー	米粉ハヤシライス コーンサラダ	牛肉 ミルクコーヒー	米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	869	13.2	29.2
2	木	牛乳	親子丼 どさんこ汁 果物(りんご)	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 味噌	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん ねぎ みつば にんにく 生姜 キャベツ コーン りんご	829	16.2	27.2
6	月	牛乳	ミルクパン 白身魚のトマトソース焼き ウインナーポテト マカロニスープ	牛乳 ホキ チーズ ウインナー ベーコン	ミルクパン パン粉 米油 じゃが芋 オリーブ油 マカロニ	トマト缶 たまねぎ コーン グリンピース にんじん パセリ粉	805	20.3	35.2
7	火	牛乳	コーン茶飯 おでん みそポテト	牛乳 つみれ さつま揚げ 竹輪 うずら卵 味噌	米 発芽玄米 バター 砂糖 こんにゃく ちくわぶ 油 じゃが芋 小麦粉 白すりごま	コーン にんじん 大根	753	12.4	26.1
8	水	牛乳	ご飯 キャベツたっぷりミートローフ 具だくさん味噌汁 果物(みかん)	牛乳 豚ひき肉 卵 厚揚げ 味噌	米 パン粉	キャベツ にんじん コーン グリンピース たまねぎ かぼちゃ 白菜 小松菜 みかん	794	17.0	28.8
9	木	牛乳	プルコギ丼 ワカメスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら たけのこ ねぎ	781	18.0	27.8
10	金	牛乳	味噌ラーメン ごまだれサラダ ゆで卵の甘辛煮	味噌 豚ひき肉 牛乳 卵	中華めん 米油 砂糖 ごま油 白すりごま ざらめ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	757	17.9	29.7
13	月	牛乳	キムチチャーハン トック ピーチゼリー	焼き豚 牛乳 鶏肉 卵 アガー	米 米油 砂糖 白ごま ごま油 トック 桃ジュース	にんじん ねぎ キムチ にんにく 生姜 干ししいたけ たまねぎ たけのこ 大根 水かけ菜	756	13.8	27.1
14	火	牛乳	こぎつねご飯 ハタハタの唐揚げ 野菜スープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 はたはた 鶏肉 豆腐	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん グリンピース にんにく 大根 白菜 ねぎ もやし	755	16.9	35.3
15	水	期末考査							
16	木	期末考査							
17	金	牛乳	ご飯 しそひじきふりかけ 炒り豆腐 和風サラダ	牛乳 ひじき かつお節 鶏ひき肉 豆腐 卵 ちりめんじゃこ	米 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ ほうれん草 小松菜 もやし	805	19.7	32.6
20	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	鶏肉 油揚げ 牛乳 味噌 卵 チーズ	うどん 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油 小麦粉	ごぼう にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ キャベツ 小松菜	788	14.6	30.0
21	火	牛乳	ラープ カラフルサラダ 卵のスープ	豚ひき肉 牛乳 卵 豆腐	米 もち米 米油 オリーブ油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ ライム 葉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	725	16.0	30.2
22	水	牛乳	ご飯 いか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 いか 大豆 のり 味噌 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま さつま芋 焼きふ	生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ほうれん草 ねぎ	793	17.6	22.4
24	金	牛乳	菜飯 魚のゆず味噌焼き むらくも汁 果物(柿)	牛乳 さば 味噌 豆腐 卵	米 砂糖 米油 片栗粉	生姜 ゆず たけのこ にんじん えのきたけ 白菜 大根 ねぎ 柿	779	17.6	30.0
27	月	牛乳	ご飯 棒ぎょうざ ごぼうチップサラダ 中華風コーンスープ 抹茶ムース	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 卵 アガー 生クリーム	米 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 ごま油 米油 砂糖	にんにく 生姜 干ししいたけ にら 白菜 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ コーン ねぎ 小松菜	927	14.2	35.5
28	火	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 鶏ひき肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン グラニュー糖 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし	775	16.3	42.7
29	水	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 果物(りんご)	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら きゅうり もやし キャベツ りんご	829	15.9	31.2
30	木	牛乳	吹き寄せご飯 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	鶏肉 牛乳 竹輪 青のり 豚肉 厚揚げ 味噌	米 もち米 さつま芋 砂糖 小麦粉 米油 こんにゃく 里芋	にんじん しめじ たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	765	13.0	32.0

※ 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18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	794	16.1	30.8	3.4	365	111	3.0	260	0.36	0.51	20	7.0
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上