

令和5年

11月献立表



八坂中学校

実施日	日	曜	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	13材料 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		翡翠炒飯 牛乳 広東スープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏卵 牛乳 鶏肉 わかめ うずら卵 豆腐 寒天 クリーム	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 小松菜 生姜 にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ みかん缶 レモン	805	15.0	35.7	1.8
2	木		菊花寿司 牛乳 文化の日 献立 焼きホッケ いものこ汁	昆布 油揚げ えび 鶏肉 鶏卵 牛乳 ほっけ みそ 豆腐	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく 里芋	干しいたけ かんぴょう にんじん 菊 さやいんげん ごぼう ねぎ	784	22.9	27.8	3.1
6	月		麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜としめじのスープ 野菜チップス	豆腐 豚肉 レンズ豆 牛乳 鶏肉 なた わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 油 ジャガ芋 さつま芋	ねぎ にんにく 生姜 にんじん しめじ 小松菜 かぼちゃ	872	16.8	29.7	3.3
7	火		さけのほぐし身ごはん 牛乳 白玉入りあんかけ汁 大根のゆず和え 立冬	鮭 油揚げ 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 刻み昆布	米 油 砂糖 ごま 白玉団子 片栗粉	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 きゅうり ゆず	757	18.2	22.2	2.9
8	水		ねり丸くんの回鍋肉丼 牛乳 中華春雨スープ 果物(柿) キャベツの日	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 なた わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ ピーマン 小松菜 柿	810	16.6	25.8	2.9
9	木		わかめとじゃこのごはん 牛乳 筑前煮 カミカミサラダ 果物(りんご) いい歯の日 献立	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ	米 大麦 ごま 油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん 大根 きゅうり りんご	754	16.4	22.0	2.8
10	金		きのこ入りかき揚げ丼 牛乳 かきたま汁 つぶつぶオレンジゼリー	えび いか しらす干し 鶏卵 牛乳 鶏肉 豆腐 アガー	米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ しめじ ほうれん草 オレンジジュース みかん缶	847	15.3	23.0	2.6
13	月		ガーリックライス 牛乳 かわりサモサ ダルスープ 世界の料理(インド)	牛乳 まぐろ チーズ 鶏肉 ソーセージ いんげん豆 レンズ豆	米 大麦 バター 油 ジャガ芋 ぎょうざの皮 小麦粉 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ セロリー トマト缶 さやいんげん	838	13.8	29.2	2.8
14	火		豆とごぼうのドライカレー 牛乳 ナン ココアプリン	豚肉 大豆 いんげん豆 レンズ豆 牛乳 アガー クリーム	油 小麦粉 ごま バター 砂糖 ナン	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ごぼう	842	16.7	36.1	3.1
17	金		みそつけ麺 牛乳 じゃがいものから揚げ	豚肉 みそ わかめ うずら卵 牛乳	中華めん 油 ごま ごま油 ジャガ芋 片栗粉 小麦粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 もやし きくらげ コーン ねぎ 小松菜	861	16.7	24.9	4.5
20	月		麦ごはん 牛乳 めばるの幽庵焼き カレーふりかけ おくずかけ 食育の日(宮城県)	牛乳 めばる ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま 油 里芋 こんにゃく 焼きふ そうめん	ゆず にんじん 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ 小松菜	761	20.3	26.1	2.5
21	火		ガーリックトースト 牛乳 お豆のポトフ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー わかめ まぐろ	食パン バター 油 ジャガ芋 砂糖	パセリ粉 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン パセリ	761	17.3	42.0	3.4
22	水		麦ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 豚汁 ごまポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく 里芋 ジャガ芋 ごま バター	生姜 ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜	777	16.1	30.0	2.8
24	金		コーン茶飯 牛乳 ほうれん草の卵焼き 吉野汁 和食の日	牛乳 ハム 鶏卵 チーズ クリーム 鶏肉 竹輪 油揚げ 豆腐 昆布	米 大麦 ごま 油 こんにゃく うどん 片栗粉	コーン にんじん たまねぎ ほうれん草 小松菜 ねぎ	829	17.9	31.0	3.9
27	月		麦ごはん 牛乳 いかの生姜焼き 五目呉汁 小松菜とベーコンの油炒め	牛乳 いか みそ 大豆 鶏肉 油揚げ ベーコン	米 大麦 油 里芋 ジャガ芋 こんにゃく 砂糖	生姜 にんにく ごぼう にんじん 大根 ねぎ コーン 小松菜	750	21.2	23.4	2.9
28	火		貝だくさんドリア 牛乳 イタリアンサラダ	鶏肉 いか えび いんげん豆 牛乳 クリーム チーズ ソーセージ	米 大麦 バター 油 小麦粉 ごま パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	809	17.2	34.9	2.8
29	水		麦ごはん 牛乳 魚の石垣フライ けんちん汁 野菜ののり和え	牛乳 ししゃも こまい 鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐 焼きのり	米 大麦 油 小麦粉 ごま パン粉 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれん草 もやし えのきたけ	762	17.8	27.2	2.5
30	木		スパゲティ・ポモドーロ 牛乳 フレンチサラダ 米粉りんごヨーグルトケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 鶏卵 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 ごま 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん きゅうり りんご	863	15.6	33.0	2.4

※ 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	805	17.3	29.2	2.9	414	124	3.2	252	0.32	0.43	17	8.6
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

食材	青梗菜 セロリ	豚肉 ピーマン 白菜 水菜	しめじ えのき茸	ラ・フランス	にんにく ねぎ りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 人参 じゃが芋 玉葱
産地	静岡	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ	小松菜 きゅうり なす ほうれん草 ブロッコリー	人参 大根 ねぎ たら キャベツ パセリ	鶏肉	しょうが	もやし	柿 なす
産地	練馬区	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	新潟

◎15日(水)、16日(木)は定期考査の為、給食はありません。
◎22日(水)1年生は校外学習で給食なし
◎28日(火)2年生は校外学習で給食なし
◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
11月の給食費の引き落としは20日(月)です。

※10月の飲料牛乳の生乳産地予定は、東京・山梨・群馬・岩手・青森・宮城・山形・北海道です。

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が変更された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。