



実施日	曜	牛乳	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	火	○	むぎ麦ごはん ホキの紅葉焼き やさしい野菜のごま炒め かぼちゃと大豆のみそ汁	★牛乳 ★ホキ みそ 大豆	米 大麦 マヨネーズ(卵なし) 米油 白すりごま 砂糖	たまねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜 かぼちゃ	548	17.7	25.8	2.5
5	水	○	キャベツのスタミナ炒め サンラータン風スープ みかん	豚肉 みそ ★牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 赤パプリカ ピーマン ねぎ 干しいたけ きくらげ えのきだけ もやし ほうれん草 みかん	628	15.0	25.4	3.1
6	木	○	ねりま練馬スパゲティ カリカリポテトサラダ	★まぐろ缶 のり ★牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ジャガ芋 油 米油	にんにく 大根 にんじん もやし キャベツ	596	16.4	32.9	2.3
7	金	○	ごはん かむかむふりかけ 厚あげと大根のそぼろ煮 わかめとコーンのサラダ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 塩昆布 厚揚げ わかめ 豚ひき肉 高野豆腐	米 白ごま 砂糖 米油 片栗粉	生姜 にんじん 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン	598	15.0	29.0	2.2
10	月	○	カラフルピラフ グリーンサラダ 和風ポークビーンズ	★牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 大豆	米 米油 砂糖 ジャガ芋	たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 グリーンピース キャベツ もやし ほうれん草 セロリ トマト缶	588	15.9	31.4	2.5
11	火	○	ごはん 豚肉と卵の中華炒め みそワントンスープ	★牛乳 豚肉 ★卵 豚ひき肉 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 ウェーブワントン	生姜 たけのこ にんじん ねぎ コーン きくらげ 小松菜 大根 白菜 もやし	667	17.9	37.4	2.1
12	水	○	コッペパン ムサカ 野菜たっぷりスープ みかんヨーグルト	★牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 ★チーズ ウィンナー レンズ豆 ★ヨーグルト	★コッペパン オリーブ油 ジャガ芋 米油 砂糖 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト缶 パセリ粉 みかん缶	626	17.7	35.9	2.7
13	木	○	きびごはん シャンボ揚げ餃子 バンサンスー 玉ねぎとわかめのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 わかめ みそ	米 きび 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 揚げ油 ジャガ芋	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく にら 白菜 きゅうり にんじん もやし 小松菜	640	14.4	26.9	2.3
14	金	○	ポークカレー 大根サラダ 柿	豚肉 レンズ豆 ★牛乳 ひじき	米 米油 ジャガ芋 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 もやし キャベツ コーン 柿	650	12.7	30.7	2.4
17	月	○	ごはん お好み焼きバーグ おろしドレッシングサラダ ジャガ芋とチンゲン菜のみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 高野豆腐 青のり みそ	米 片栗粉 砂糖 米油 ジャガ芋	たまねぎ キャベツ 生姜 きゅうり にんじん 大根 チンゲンサイ	589	17.1	30.3	2.3
18	火	○	抹茶ミルクトースト ひじきいりキャベツサラダ かぼちゃのシチュー	★コンデンスミルク ★牛乳 ひじき とりひき肉	★食パン ★バター 米油 砂糖 ジャガ芋 米粉	にんじん キャベツ ほうれん草 コーン たまねぎ かぼちゃ	593	14.2	44.0	2.3
19	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 さつまいものきんぴら 根菜のみそ汁	とりひき肉 高野豆腐 ★牛乳 ★さつま揚げ 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 揚げ油 さつま芋 白ごま	生姜 にんじん 干しいたけ コーン さやいんげん 大根 れんこん ねぎ 小松菜	622	16.7	32.0	2.7
20	木	○	ごはん キムムッチ 肉じゃが 白菜のごま炒め	★牛乳 のり 豚肉	米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 ごんにゃく ジャガ芋 白すりごま	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース もやし 白菜	590	14.8	26.7	1.9
21	金	○	豚きのこ丼 豆腐とわかめのみそ汁 人参のマフィン	豚肉 みそ ★牛乳 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 米粉 はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ もやし にんじん えのきだけ しめじ ねぎ 小松菜	660	13.6	29.0	2.5
25	火	○	きびごはん さばのみそ煮 キャベツのごま和え 沢煮椀	★牛乳 ★さば みそ とり肉 豆腐	米 きび 砂糖 片栗粉 白すりごま 米油 里芋	生姜 キャベツ もやし にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	592	19.1	30.1	2.2
26	水	○	チャプチェ丼 中華コーンスープ みかん	豚肉 ★牛乳 ベーコン ★豆乳	米 春雨 米油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉	干しいたけ キャベツ にんじん たまねぎ 赤パプリカ にら にんにく 生姜 コーン チンゲンサイ みかん	607	13.1	25.1	2.2
27	木	○	きびごはん めひかりの天ぷら 厚揚げと野菜のカレー炒め あさりとキャベツのみそ汁	★牛乳 ★目光 ベーコン 厚揚げ 豚肉 ★あさり みそ	米 きび 小麦粉 片栗粉 揚げ油 米油	小松菜 にんじん キャベツ ねぎ	584	19.1	32.8	1.8
28	金	○	みそ煮込み風うどん 干草和え スイートポテト	豚肉 みそ 油揚げ ★牛乳 ★クリーム	うどん 里芋 ごま油 砂糖 さつま芋 ★バター はちみつ	にんじん 大根 えのきだけ しめじ 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし キャベツ	530	15.1	24.1	2.4

※給食回数18回 ※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。 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

11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	606	15.8	30.6	2.4	329	88	2.2	245	0.32	0.45	21	6.1
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上