

11がつ こんだてひょう							主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
								1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	月		○	むぎごはん	さけのバターしょうゆやき	もやしとこまつなのしょうがいため	たまねぎのみそしる		★鮭 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 麦 じゃが芋	★バター 米油	558	19.4
2	火		○	ごはん	なまあげのふきよせ	やさいのおかかあえ	くだもの	鶏もも 厚揚げ かつお節	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ くだもの	米 こんにやく 砂糖 片栗粉	米油	604	16.4	
4	木	かいこうきねん こんだて	○	せきはん	ぶりのてりやき	うめのりあえ	おいわいすましじる		ささげ ぶり なると 豆腐	★牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん みつば	生姜 キャベツ 練り梅 たけのこ えのきたけ	米 もち米 砂糖 片栗粉 焼きふ	黒ごま ごま油	563	19.8
5	金		○	あんかけやきそば		あおのりポテトピーンズ	くだもの	豚肉 ★えび 大豆	★牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 くだもの	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	644	16.9	
8	月	いいはのひ こんだて	○	むぎごはん	いかのいちみやき	ごまあえ	とんじる	★いか 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	小松菜 にんじん 大根(葉)	にんにく 生姜 ねぎ ★りんご キャベツ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油 白ごま 白すりごま 米油	576	19.2	
9	火		○	だいたいりドライカレー		ツナサラダ	オレンジゼリー	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	★牛乳 アガー	にんじん ピーマン	生姜 にんにく きゅうり たまねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム ★りんご オレンジジュース	米 麦 小麦粉 砂糖	米油 ★バター	611	15.3	
10	水		○	ごはん	とりのみそやき	ごもくきんぴら	むらくもじる	とり肉 みそ ★卵 さつま揚げ 鶏もも 豆腐	★牛乳	にんじん	生姜 ごぼう たけのこ れんこん	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	米油	609	19.3	
11	木	ぐんまけんの きょうどりょうり	○	まいたけごはん	しろみざかなのもみじあげ	もやしのピリカラあえ	こしねじる	とり肉 油揚げ ホキ★卵 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく きゅうり たまねぎ きゅうり 大根 しいたけ ねぎ	米 もち米 小麦粉 砂糖 こんにやく	米油 ごま油 ごま	622	19.3	
12	金		○	ちゅうかおこわ	ジャンボしゅうまい	ごもくさっぱりスープ		焼き豚 豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 干しいたけ たけのこ グリーンピース キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく もやし	米 もち米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	585	18.1	
15	月		○	じゃこなめし	ふくさたまご	みそすいとんじる		鶏ひき肉 ★卵 とり肉 豆腐 みそ	★牛乳	ちりめんじゃこ 小松菜	大根(葉) にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 小麦粉 白玉粉	ごま油 白ごま 米油	624	18.2
16	火		○	カレーまーぼーどうふどん		きりぼしだいこんのナムル	ミルクゼリー	豚ひき肉 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん 小松 菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 切干大根 もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	620	15.8	
17	水	ねりまキャベツ いっせいきゅうしよく	○	フレンチトースト	とりにくのポトフ	ピーンズサラダ		★卵 とり肉 ウインナー 大豆 ボンレスハム	★牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり	★無塩パン 砂糖 じゃが芋	★バター 米油	570	18.5	
18	木		○	ごはん	ぶたにくのしょうがいため	いなかじる	くだもの	豚肉 とり肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん 小松 菜	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ ★くだもの	米 こんにやく じゃが芋	米油	623	15.4	
19	金	しゅんのコロケ	○	ごはん	さといものスキヤキコロケ	じゃこサラダ	はくさいとあぶらあげのみそしる	豚ひき肉 油揚げ みそ	★牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ きゅうり 大根 コーン 白菜	米 じゃが芋 里芋 マッシュポテト こんにやく 砂糖	米油 ごま	643	14.4	
22	月	しゅんのトースト	○	アップルトースト	とりとブロッコリーのクリームに	フレンチサラダ		とり肉	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	にんじん ブロッコリー	★りんご にんにく たまねぎ マッシュルーム 生姜 キャベツ 大根	★食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉		587	14.9	
24	水	わしよくのひ こんだて	○	ごこくごはん	さばのごまみそやき	やさいのいそかあえ	とうふだんごじる	さば みそ とり肉 豆腐	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ	米 麦 あわ きび 黒米 砂糖 白玉粉	白すりごま 白ごま ごま油	578	18.5	
25	木		○	ガーリックライス	おまめのキッシュ	オニオンスープ		ベーコン 豚ひき肉 ★卵 レンズ豆 大豆 とり肉	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 コーン	米 麦	★バター 米油	630	16.5	
26	金	しゅんのごはん	○	さつまいもごはん	ししゃもの南部焼き	やさいのすみそあえ	ごもくじる	みそ とり肉 油揚げ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 さつま芋 小麦粉 砂糖	白ごま 黒ごま 米油	581	17.6	
29	月	こくさんこむぎパン	○	こくさんこむぎの コッペパン	ポテトグラタン	カラフルサラダ	ジュリエンスープ	とり肉 ベーコン	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン もやし にんにく	★国内産小麦粉パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油	608	16.6	
30	火		○	ごはん ・ひじきふりかけ	にくじゃが	わふうサラダ		かつお節 豚肉	ひじき ★牛乳 わか め	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 大根 きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 しらたき 油麩	米油 白ごま	614	14.6	

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
 ※果物は柿、りんご、みかんを予定しております。
 ※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学生)

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	603	17.2	30.8	2.5	361	94	2.3	244	0.28	0.46	18	6.5