

令和6年

11月献立表

北町中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		総エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	飲用牛乳 セザミトースト 大豆入りミネストローネ サウビカンサラダ	とり肉 いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	食パン はちみつ マカロニ ジャガイモ 砂糖	白すりごま マーガリン 米ぬか油 油 ごま油	707	13.9	39.6	3.1
5	火	飲用牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 のつべい汁 (郷土料理・新潟県) くだもの	豚ひき肉 高野豆腐 竹輪 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ グリーンピース 大根 ごぼう りんご	米 大麦 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉	米ぬか油	730	16.1	26.4	2.8
6	水	飲用牛乳 麦ご飯 キャベツ入りメンチカツ さつまいもとうもろこしのサラダ えのきたけわかめスープ	豚ひき肉 卵 いんげん豆 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	トマトピューレ	たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 さつま芋	油 米ぬか油 ごま	851	15.6	33.1	4.1
7	木	飲用牛乳 豚バラ高菜ご飯 ししゃもの肴のり焼き じゃが芋の味噌汁 くだもの	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 肴のり わかめ	にんじん 高菜漬	大根 ねぎ みかん	米 大麦 ジャガイモ	米ぬか油	659	15.7	29.9	3.5
8	金	飲用牛乳 きのご飯丼 いも汁	豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しめじ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 里芋	米ぬか油	769	15.6	30.5	3.3
11	月	飲用牛乳 麦ごはん チーズタッカルビ トックスープ 豆乳ゼリー黒蜜ソース	とり肉 豚肉 豆乳	牛乳 チーズ アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 さつま芋 砂糖 トック 黒砂糖	ごま油 米ぬか油	709	16.1	22.6	2.7
12	火	飲用牛乳 麦ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 きのこと野菜のおろし和え 生揚げの中華スープ	鶏もも とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく たまねぎ コーン 生姜 しめじ 大根 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油 油 ごま油	843	13.7	31.4	3.1
13	水	飲用牛乳 麦ごはん 鯖の韓国風焼 切り干し大根の炒め煮 豚汁 (期末考査)	さば 油揚げ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ 切干大根 ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	ごま ごま油 米ぬか油	855	17.4	34.1	3.6
14	木	飲用牛乳 あぶたま丼 野菜の甘酢あえ うすくず汁 (期末考査)	竹輪 油揚げ 卵 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ しめじ	米 大麦 砂糖 里芋 でん粉	白ごま 米ぬか油	794	17.0	26.8	3.6
15	金	飲用牛乳 アップルチーズトースト マカロニソテー (トマト味) 豆乳コーンスープ (期末考査)	ベーコン とり肉 豆乳	クリームチーズ 牛乳	小松菜 トマトピューレ にんじん	レモン りんご缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	食パン はちみつ グラニュー糖 マカロニ ジャガイモ	米ぬか油 マーガリン	716	15.9	33.8	2.9
18	月	飲用牛乳 ごはん(岩手県産特別栽培米・ひとめぼれ) <新米食比べ> さといもとツナのスコープコロッケ 和風サラダ 白菜と油揚げのみそ汁	まぐろ缶 油揚げ みそ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ コーン 白菜	米 ジャガイモ 里芋 砂糖 パン粉	米ぬか油	764	12.6	29.8	3.1
19	火	飲用牛乳 ごはん(特別栽培・宮城県産・ひとめぼれ) 鯖のごまみそ焼き <新米食比べ> きゃべつの梅のりあえ せんべい汁 <青森県郷土料理>	さば みそ とり肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ 練り梅 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 南部せんべい	白すりごま ごま油 米ぬか油	742	17.4	29.4	2.6
20	水	ごはん(秋田県産・あきたこまち) <新米食比べ> 飲用牛乳 ※肉豆腐 *小魚入りお浸し くだもの(温州みかん 1個)	豚肉 豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし えのきたけ みかん	米 しらたき 砂糖 片栗粉	米ぬか油	774	16.4	29.8	2.2
21	木	飲用牛乳 ごはん(慣行栽培米・秋田県産朝えみのり) <新米食比べ> 魚の南蛮焼き キャベツとちくわの炒め物 けんちん汁	銀さわかみ 竹輪 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし 大根 干しいたけ しめじ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	白すりごま 白ごま 白ごま(ねり) ごま油	753	19.7	26.2	3.1
22	金	飲用牛乳 カレー南蛮 ひと塩きゅうり みそポテト <埼玉県郷土料理>	豚肉 かまぼこ 油揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米粉	米ぬか油 油	713	15.9	27.8	3.5
25	月	飲用牛乳 鶏肉と玉ねぎの卵とじ丼 小松菜とえのきたけのおかか和え さつま芋と豆鮭の味噌汁	とり肉 かまぼこ 高野豆腐 卵 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ しめじ グリーンピース えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 焼きふ	ごま	737	17.3	23.3	2.8
26	火	飲用牛乳 五穀ご飯 真珠団子 (おろしダレ) 白菜と春雨のスープ	小豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 干しいたけ 大根 白菜	米 麦 あわきび もち米 片栗粉 春雨	ごま油	761	16.7	26.6	2.8
27	水	飲用牛乳 麦ごはん 厚焼きたまご ひじきと枝豆の炒り煮 南瓜の味噌汁	豚ひき肉 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	682	16.7	29.0	2.5
28	木	飲用牛乳 塩コーンライス 豆腐のミートグラタン ポークスープ	豆腐 豚ひき肉 レンズ豆 高野豆腐 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 小麦粉 砂糖	マーガリン 米ぬか油	691	16.8	31.0	3.5
29	金	飲用牛乳 たっぷり野菜の豆乳タンメン じゃがいもの中巻炒め ぶどうゼリー	豚肉 うずら卵 豆乳 厚揚げ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜 ピーマン	生姜 たけのこ しめじ キャベツ もやし にんにく ぶどうジュース	中華めん ジャガイモ 砂糖	ごま油 米ぬか油	797	14.8	36.1	3.2

※ 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20回

※ 11/18~11/21は、岩手県・宮城県・秋田県の品種の違う今年の新米の味比べをします。

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	752	16.1	29.9	3.1	379	113	3.2	275	0.35	0.50	20	7.5