令和5年

11月献立表

豊溪中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	・ごまわかめご飯・牛乳 ・鮭のチャンチャン焼き・けんちん汁	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 秋鮭 米みそ 鶏もも 木綿豆腐 油揚げ	精白米 おおむぎ 炒りごま 三温糖 ｿﾌﾄﾏｰｶﾞﾘﾝ（乳不使用） 米ぬか油 さといも	キャベツ たまねぎ 青ピーマン にんじん 緑豆もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ こまつな	689	21.0	25.9	3.2
2	木	・焼肉ガーリックライス・牛乳 ・トックスープ	豚肉肩 飲用牛乳 鶏もも	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 ごま油 韓国もち（トック）	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな だいこん はくさい 根深ねぎ	696	13.6	29.4	2.7
6	月	・ナン・牛乳 ・秋野菜のまめまめカレー ・パリパリコーンサラダ・みかん	飲用牛乳 黄だいず ぶたひき肉	ナン 三温糖 薄力粉 ワンタンの皮 米ぬか油 上白糖	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん 西洋かぼちゃ れんこん グリンピース トマトピューレ キャベツ こまつな 粒コーン みかん	784	14.2	39.9	3.0
7	火	・五穀かみかみご飯 ・牛乳 ・れんこんつくね焼き ・根菜汁 ・大豆のかりんとう	飲用牛乳 鶏ひき肉 刻み大豆 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 黄だいず きな粉	精白米 もち米 赤米 黒米 きび パン粉（生）三温糖 でん粉 米ぬか油 板こんにゃく 揚げ油 黒砂糖	れんこん にんじん たまねぎ 干ししいたけ しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ かぶ かぶ（葉）	771	18.7	31.6	2.7
8	水	・ご飯 ・牛乳・ホイコーロー ・具だくさん中華スープ ・ねり丸キャベツのドーナツ	飲用牛乳 豚肉肩 鶏もも 絹ごし豆腐	精白米 米ぬか油 でん粉 ごま油 薄力粉 きび砂糖 揚げ油	しょうが にんにく キャベツ にんじん 青ピーマン 根深ねぎ たまねぎ 粒コーン きくらげ えのきたけ こまつな	777	14.1	28.5	2.9
9	木	・ひじきご飯 ・牛乳 ・小松菜入り卵焼き・豚汁	鶏もも ひじき 油揚げ 飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 豚肉バラ 木綿豆腐 米みそ	精白米 米ぬか油 つきこんにゃく 三温糖 上白糖 板こんにゃく じゃがいも	にんじん 干ししいたけ たまねぎ こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	769	16.3	33.9	3.7
10	金	・ご飯・牛乳・ししゃものみりん焼き ・切干大根の炒り煮・具だくさん味噌汁	飲用牛乳 子持ちからふとししゃも 油揚げ 豚肉肩 木綿豆腐 米みそ	精白米 上白糖 炒りごま 米ぬか油 三温糖	切干しだいこん にんじん だいこん たまねぎ ぶなしめじ 根深ねぎ 干ししいたけ こまつな	669	15.7	28.0	2.8
13	月	・あんかけチャーハン ・牛乳 ・棒ぎょうざ・華風大根	鶏卵 鶏もも 飲用牛乳 ぶたひき肉	精白米 おおむぎ 米ぬか油 でん粉 ごま油 ぎょうざの皮 三温糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ はくさい こまつな キャベツ にら 根深ねぎ だいこん たけのこ	771	15.3	33.3	3.0
14	火	・五目肉うどん ・牛乳 ・お茶っぱ天ぷら・みかん	鶏もも 油揚げ 板なしかまぼこ 米みそ 飲用牛乳 鶏むね	冷凍細うどん 薄力粉 でん粉 さつまいも 揚げ油	干ししいたけ だいこん ごぼう はくさい にんじん こまつな 根深ねぎ しょうが みかん	794	16.9	31.4	2.5
15	水	・ゆかりご飯 ・牛乳 ・おでん ・ひじきのさっぱり和え	飲用牛乳 結び昆布 生揚げ いわしつみれ さつま揚げ 焼き竹輪 芽ひじき	精白米 じゃがいも こんにゃく三角 竹輪ふ 米ぬか油 上白糖	だいこん にんじん 緑豆もやし むきえだまめ 粒コーン	708	15.5	22.1	3.6
16	木	・ご飯 ・牛乳 ・ホキのフライ ・ｷｬﾍﾞﾂのおかか和え ・根菜のごま味噌汁	飲用牛乳 ホキ 糸削り 米みそ	精白米 薄力粉 パン粉（生） パン粉（乾燥） 揚げ油 三温糖 さといも さつまいも 板こんにゃく 練りごま	にんじん キャベツ 緑豆もやし はくさい だいこん 根深ねぎ	712	16.3	24.4	3.0
17	金	・お絵かきトースト・牛乳 ・マカロニ入りクリームシチュー ・コーンサラダ	飲用牛乳 鶏もも 調理用牛乳 脱脂粉乳 クリーム（乳脂肪）	食パン 有塩バター ブルーベリージャム 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 リボンマカロニ 車糖	にんにく たまねぎ にんじん スライスマッシュルーム ほうれんそう キャベツ 粒コーン こまつな	707	13.9	38.2	3.5
20	月	・麦ご飯 ・牛乳 ・具だくさん豚キムチ ・ワンタンスープ	飲用牛乳 豚肉肩 生揚げ 米みそ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 ごま油 三温糖 炒りごま でん粉 ウェーブワンタン	にんにく はくさいキムチ（ｱﾚﾙｷﾞｰ27品目不使用） キャベツ たまねぎ にんじん にら はくさい 緑豆もやし しょうが 根深ねぎ チンゲンサイ	733	17.1	33.2	3.0
21	火	・ご飯 ・牛乳 ・鮭の塩こうじ味噌焼き ・おみ漬け・いも煮	飲用牛乳 秋鮭 米みそ 豚肉肩 豚肉バラ	精白米 三温糖 板こんにゃく さといも	こまつな だいこん にんじん しょうが しそ 根深ねぎ 干ししいたけ	685	20.3	23.9	2.4
22	水	・えびピラフ ・牛乳 ・鶏肉と野菜のカラフルサラダ ・ABCトマトスープ	むきえび 飲用牛乳 鶏むね ベーコン 豚肉肩	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん スライスマッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー 粒コーン にんにく パセリ トマトピューレ トマト缶詰	684	16.9	25.5	2.5
24	金	・しょうが焼き丼・牛乳 ・五目呉汁 ・パインゼリー	豚肉肩 飲用牛乳 鶏もも 油揚げ 黄だいず 米みそ 粉寒天	精白米 おおむぎ 米ぬか油 でん粉 じゃがいも つきこんにゃく 上白糖	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン だいこん 根深ねぎ パインアップル（ストレートジュース）	780	16.3	27.1	2.3
27	月	・ご飯 ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・白菜のピリ辛漬け・芋団子汁	飲用牛乳 さば 米みそ 鶏もも	精白米 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 米ぬか油	しょうが はくさい にんじん こまつな にんにく ごぼう だいこん 根深ねぎ	798	16.7	27.4	4.0
28	火	・ナシゴレン・牛乳 ・ソトアヤム ・フルーツヨーグルト	鶏もも 飲用牛乳 ヨーグルト（全脂無糖）	精白米 おおむぎ 米ぬか油 ビーフン 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな みかん缶 黄桃缶 パイン缶	759	14.4	25.5	3.5
29	水	・ご飯 ・牛乳 ・四川味噌豆腐・春雨サラダ	飲用牛乳 鶏もも 米みそ 八丁味噌 木綿豆腐 ポークハム	精白米 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉 緑豆はるさめ 三温糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ チンゲンサイ きゅうり 緑豆もやし きくらげ	694	16.5	28.5	3.3
30	木	・スパゲティミートソース ・牛乳 ・フレンチサラダ	ぶたひき肉 飲用牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 三温糖	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ スライスマッシュルーム セロリー トマト缶詰 トマトピューレ キャベツ きゅうり 粒コーン	730	16.2	34.4	2.8

※　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

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	736	16.3	29.7	3.0	362	110	2.8	251	0.34	0.48	16	6.7