

令和6年



11月献立表



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 金	・ツナカレーピラフ・牛乳 ・鶏肉と野菜のカラフルサラダ ・ABCトマトスープ	ツナ 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	にんにく たまねぎ 粒コーン パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー トマト加工品 トマト缶詰	731	15.5			
6 水	・ご飯・牛乳・ホイコーロー ・春雨サラダ ・もちもちドーナツ	飲用牛乳 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 でん粉 ごま油 炒りごま 三温糖 緑豆はるさめ 薄力粉 白玉粉 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 もやし きくらげ きゅうり	774	13.2			
7 木	・かみかみうどん・牛乳・野菜チップス ・黒蜜きなこもち	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 きな粉	冷凍うどん 板こんにやく じゃがいも 揚げ油 冷凍白玉団子 黒砂糖	しょうが たけのこ にんじん ごぼう はくさい 根深ねぎ こまつな 西洋かぼちゃ	748	14.1			
8 金	・さつまいもご飯・牛乳 ・白身魚のクリスピーフライ ・カリカリ油揚げのサラダ ・わかめと豆腐のみそ汁	飲用牛乳 ホキ 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ)	精白米 もち米 ごま油 三温糖 さつまいも 炒りごま 薄力粉 米ぬか油 パン粉 コーンフレーク 揚げ油	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ こまつな	785	15.9			
11 月	・ミルクパン・牛乳・貝だくさんオムレツ ・きのこたっぷりスープ ・カルピスゼリー	飲用牛乳 鶏ひき肉 (シールドチーズ) 鶏もも アガー 寒天シロップ漬け	ミルクパン 米ぬか油 三温糖 マヨネーズ 上白糖 カルピス	たまねぎ にんじん さやいんげん ぶなしめじ えのきたけ セロリー キャベツ こまつな みかん缶	665	18.0			
12 火	・麦ご飯・牛乳・ヤンニョムチキン ・チョレギサラダ・塩カルピススープ	飲用牛乳 鶏もも 刻みのり 豚肉肩 絹ごし豆腐	精白米 おおむぎ でん粉 米粉 揚げ油 三温糖 米ぬか油 ごま油 炒りごま	しょうが にんにく にんじん こまつな きゅうり もやし たまねぎ りんご 干しいたけ はくさい だいこん 根深ねぎ	814	14.3			
13 水	・ハッシュドビーンスライス・牛乳 ・コールスローサラダ	和牛肉、もも 黄だいず レンズまめ 飲用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 米サラダ油 薄力粉 ざらめ糖 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト加工品 キャベツ 粒コーン こまつな	817	12.4			
14 木	・こぎつねご飯・牛乳 ・ししゃものみりん焼き ・もやしと小松菜の生姜炒め ・根菜のみそ汁	油揚げ 飲用牛乳 ししゃも 鶏もも 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	精白米 米サラダ油 三温糖 炒りごま 米ぬか油 さといも	しょうが もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん	678	16.7			
15 金	・焼肉ガーリックライス・牛乳 ・わかめスープ・米粉の黒糖ケーキ	豚肉肩 飲用牛乳 木綿豆腐 カットわかめ 豆乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 黒砂糖 米粉	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しょうが 根深ねぎ	817	13.6			
18 月	・きのこおこわ・牛乳 ・いか大根の煮付け ・塩ちゃんご汁・みかん	鶏もも 飲用牛乳 いか 生揚げ 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 もち米 三温糖 米ぬか油	しいたけ ぶなしめじ えのきたけ だいこん さやいんげん しょうが にんじん はくさい こまつな 根深ねぎ みかん	667	18.1			
19 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 むきえび 飲用牛乳 ヨーグルト	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 黄桃缶 バインアップル みかん缶	778	15.4			
20 水	・マーボー豆腐丼・牛乳 ・ワンタンスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ (赤色辛みそ) 飲用牛乳 鶏もも	精白米 おおむぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 米ぬか油 ワンタン	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ なら もやし はくさい セロリー	790	16.3			
21 木	・ご飯・牛乳・さばのみそ煮 ・白菜のピリ辛漬け・だんご汁	飲用牛乳 さば 米みそ (赤色辛みそ) 鶏もも	精白米 三温糖 でん粉 ごま油 冷凍白玉団子	しょうが はくさい にんじん こまつな にんにく だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	718	15.8			
22 金	・ナン・牛乳・まめまめカレー ・和食トクシンがら*りんご	飲用牛乳 ひよこまめ 黄だいず レンズまめ 豚ひき肉 ツナ	ナン 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 粒コーン むきえだまめ りんご トマト加工品 キャベツ きゅうり こまつな	744	14.5			
25 月	・ご飯・牛乳・さつまあげ ・はりはり漬け ・豚汁	すけとうだら 木綿豆腐 刻み昆布 豚肉バラ 油揚げ 飲用牛乳 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	精白米 揚げ油 薄力粉 でん粉 三温糖 米ぬか油 つきこんにやく じゃがいも	にんじんごぼう たまねぎ しょうが切干しいたけ 根深ねぎ こまつな	778	15.3			
26 火	・焼き鶏丼・牛乳・ひじきサラダ ・かきたま汁	鶏もも 飲用牛乳 芽ひじき ツナ 木綿豆腐 鶏卵	精白米 米ぬか油 三温糖 でん粉 上白糖	たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんじん キャベツ 粒コーン こまつな	734	19.3			
27 水	・あんかけ焼きそば・牛乳 ・青のりビーンズポテト・みかん	豚肉肩 飲用牛乳 黄だいず あおのり	蒸し中華めん 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 揚げ油 じゃがいも でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー みかん	764	14.9			
28 木	・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 (甘みそ) 豚肉肩 豚肉バラ	精白米 三温糖 こんにやく さといも	こまつな だいこん にんじん 根深ねぎ しそ 干しいたけ	646	18.3			
29 金	・ご飯・牛乳 ・油揚げのチーズ入り肉詰め焼き ・野菜の甘みそ和え・さつま芋のみそ汁	飲用牛乳 油揚げ 黄だいず 鶏ひき肉 米みそ (赤色辛みそ) ダイスチーズ 米みそ (淡色辛みそ)	精白米 おおむぎ でん粉 三温糖 米ぬか油 さつまいも	たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ こまつな にんじん	740	15.1			

※ 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19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)
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