

令和6年

11月献立表

光が丘第二中学校

| 実施日 | 飲料 | 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  |  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) |
| 1   | 牛乳 | 小松菜じゃこチャーハン<br>ジャンボ揚げぎょうざ<br>ベーコンと白菜のスープ<br>ぶどうゼリー | 3年生リクエス<br>豚肉 ちりめんじゃこ<br>牛乳 豚ひき肉<br>ベーコン アガー |  | 米 米油 ごま油<br>ぎょうざの皮 片栗粉 油 砂糖                     |  | 小松菜 ねぎ にんにく 生姜<br>干しいたけ なら キャベツ<br>たまねぎ にんじん 白菜<br>ぶどうジュース        |  | 813             | 15.7         | 35.1      |
| 5   | 牛乳 | ミルクパン<br>白身魚のトマトソース焼き<br>ウインナーポテト<br>ペイザンヌスープ      | 牛乳 ホキ チーズ<br>ウインナー 鶏肉 ベーコン                   |  | ミルクパン パン粉<br>米油 じゃが芋                            |  | トマト缶 たまねぎ<br>コーン グリンピース<br>にんにく にんじん キャベツ パセリ粉                    |  | 780             | 21.2         | 36.7      |
| 6   | 牛乳 | ご飯<br>キャベツたっぷりミートローフ<br>具だくさん味噌汁<br>果物(みかん)        | 牛乳 豚ひき肉 卵 厚揚げ みそ<br>3年生リクエス                  |  | 米 パン粉   |  | キャベツ にんじん<br>コーン グリンピース<br>たまねぎ かぼちゃ 白菜 小松菜 みかん                   |  | 800             | 17.0         | 28.6      |
| 7   | 牛乳 | 麻婆豆腐丼<br>春雨サラダ                                     | 豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ                            |  | 米 米油 砂糖 ごま油<br>片栗粉 春雨 白ごま                       |  | にんにく 生姜<br>干しいたけ にんじん<br>たけのこ ねぎ なら<br>きゅうり もやし キャベツ              |  | 799             | 16.6         | 32.2      |
| 8   | 牛乳 | コーンピラフ<br>ハムと卵のキッシュ<br>マカロニスープ                     | とり肉 牛乳 ハム<br>生クリーム 卵<br>チーズ ベーコン             |  | 米 米油 バター<br>じゃが芋 マカロニ                           |  | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム コーン<br>グリンピース ピーマン キャベツ パセリ粉                 |  | 834             | 16.0         | 39.2      |
| 11  | 牛乳 | 味噌ラーメン<br>ごまだれサラダ<br>ゆで卵の甘辛煮                       | みそ 豚ひき肉 牛乳 卵<br>3年生リクエス                      |  | 中華めん 米油<br>砂糖 ごま油<br>白すりごま ざらめ                  |  | 生姜 にんにく にんじん<br>たまねぎ もやし<br>きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン           |  | 756             | 18.0         | 29.8      |
| 12  | 牛乳 | ゆかりご飯<br>魚のゆず味噌焼き<br>むらくも汁                         | 牛乳 さば みそ 豆腐 卵                                |  | 米 砂糖 米油 片栗粉                                     |  | 生姜 ゆず たけのこ<br>にんじん えのきたけ<br>白菜 大根 ねぎ                              |  | 743             | 18.3         | 31.5      |
| 13  | 水  | 期末考査   |  |  |   |  |   |  |                 |              |           |
| 14  | 木  | 期末考査   |  |  |   |  |   |  |                 |              |           |
| 15  | 牛乳 | さつまいもごはん<br>治部煮<br>キャベツのおかか和え<br>果物(みかん)           | 牛乳 とり肉 うずら卵 かつお節<br>3年生リクエス                  |  | 米 もち米 さつま芋<br>黒ごま 米粉 油<br>ちくわぶ 砂糖               |  | にんじん たけのこ<br>しいたけ ほうれん草<br>キャベツ もやし きゅうり みかん                      |  | 777             | 14.7         | 30.5      |
| 18  | 牛乳 | コーン茶めし<br>おでん<br>みそポテト                             | 牛乳 つみれ さつま揚げ<br>竹輪 うずら卵 みそ                   |  | 米 発芽玄米 バター<br>砂糖 こんにやく ちくわぶ 油<br>じゃが芋 小麦粉 白すりごま |  | コーン にんじん 大根   |  | 752             | 12.4         | 26.0      |
| 19  | 牛乳 | ご飯<br>いかのかりんとう揚げ<br>野菜の磯辺和え<br>さつま芋と豆麩の味噌汁         | 牛乳 いか<br>のり みそ わかめ<br>3年生リクエス                |  | 米 片栗粉 油 砂糖<br>白ごま さつま芋 焼きふ                      |  | 生姜 にんじん もやし<br>小松菜 たまねぎ<br>ほうれん草 ねぎ                               |  | 738             | 17.6         | 19.9      |
| 20  | 牛乳 | ラップ<br>カラフルサラダ<br>卵のスープ                            | 豚ひき肉 牛乳 卵 豆腐                                 |  | 米 もち米 米油<br>オリーブ油 砂糖 片栗粉                        |  | にんにく 生姜 たまねぎ ライム 葉ねぎ<br>キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー<br>赤ピーマン にんじん チンゲンサイ |  | 725             | 16.1         | 30.2      |
| 21  | 牛乳 | ご飯<br>しそひじきふりかけ<br>炒り豆腐<br>和風サラダ                   | 牛乳 ひじき かつお節<br>鶏ひき肉 豆腐<br>卵 ちりめんじゃこ          |  | 米 黒ごま 砂糖<br>米油 こんにやく ごま油                        |  | たまねぎ にんじん<br>たけのこ 干しいたけ<br>ほうれん草 小松菜 もやし                          |  | 803             | 19.7         | 32.7      |
| 22  | 牛乳 | 揚げパン<br>ミートボールスープ<br>ツナドレッシングサラダ                   | 牛乳 鶏ひき肉<br>大豆 まろろ缶<br>3年生リクエス                |  | 油 ねじりパン<br>グラニュー糖 米油 片栗粉<br>じゃが芋 砂糖 オリーブ油       |  | にんにく たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし                    |  | 758             | 16.5         | 43.6      |
| 25  | 牛乳 | 吹き寄せおこわ<br>魚の竜田揚げ<br>カリカリ油揚げのサラダ                   | とり肉 油揚げ<br>牛乳 たら<br>3年生リクエス                  |  | 米 もち米 米油<br>さつま芋 砂糖 油 片栗粉<br>小麦粉 ごま油            |  | しめじ たけのこ<br>にんじん みつば 生姜<br>小松菜 キャベツ                               |  | 707             | 18.7         | 30.4      |
| 26  | 牛乳 | ポークカレーライス<br>フレンチサラダ                               | 豚肉 大豆 牛乳<br>3年生リクエス                          |  | 米 押麦 米油<br>じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖                      |  | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶<br>りんご キャベツ きゅうり コーン                       |  | 796             | 13.0         | 29.1      |
| 27  | 牛乳 | 親子丼<br>どさんこ汁<br>果物(りんご)                            | とり肉 卵 牛乳 豚肉 みそ<br>3年生リクエス                    |  | 米 砂糖 片栗粉<br>米油 じゃが芋 バター                         |  | たまねぎ にんじん<br>ねぎ みつば にんにく<br>生姜 キャベツ コーン りんご                       |  | 827             | 16.2         | 27.3      |
| 28  | 牛乳 | ほうとう風うどん<br>キャベツの甘味噌かけ<br>小松菜蒸しパン                  | とり肉 油揚げ<br>牛乳 みそ 卵 チーズ                       |  | うどん 米油 こんにやく<br>里芋 砂糖<br>ごま油 小麦粉                |  | ごぼう にんじん<br>大根 白菜 かぼちゃ ねぎ<br>キャベツ 小松菜                             |  | 787             | 14.6         | 30.1      |
| 29  | 牛乳 | キムチチャーハン<br>春雨入り中華スープ<br>大学芋                       | 焼き豚 牛乳 豚肉 豆腐<br>3年生リクエス                      |  | 米 米油 砂糖<br>白ごま ごま油 春雨 油<br>さつま芋 みずあめ 黒ごま        |  | にんじん ねぎ キムチ<br>生姜 干しいたけ<br>たまねぎ 白菜 チンゲンサイ                         |  | 784             | 11.9         | 26.6      |

※ 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18回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 777             | 16.3             | 31.1             | 3.5          | 379           | 112            | 3.1       | 276              | 0.37           | 0.53           | 23            | 6.9         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |