令和5年

11月献立表

谷原中学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	献立名	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		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	水	<宮城県郷土料理> きびご飯 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め はっと汁　牛乳	豚肉　鶏肉 西京みそ 米みそ 生揚げ　油揚げ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが　たまねぎ キャベツ　ねぎ　ごぼう だいこん　まいたけ はくさい	米　きび　砂糖 でん粉　白玉粉 薄力粉	油	768	15.6	24.5	2.9
2	木	プルコギ丼 ビーフンスープ みかん　牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　もやし りんご　しょうが にんにく　干ししいたけ はくさい　みかん	米　麦 砂糖 ビーフン	油 ごま油 炒りごま	742	15.8	21.3	2.7
6	月	七穀米ご飯 魚のねぎ味噌焼き ごま和え のっぺい汁　牛乳	さわら　鶏肉 米みそ 焼き竹輪 生揚げ	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	米　雑穀　砂糖 こんにゃく さといも でん粉	油 すりごま	767	19.5	27.9	3.2
7	火	ひじきご飯 もやしと小松菜の辛子和え 筑前煮　牛乳	鶏肉	芽ひじき 飲用牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	干ししいたけ もやし　しょうが ごぼう　れんこん たけのこ	七分つき米 麦　砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま油	644	15.1	23.9	2.4
8	水	二色揚げパン　<練馬区一斉給食> （あしたばきなこ・ココア） ジャーマンポテト 練馬キャベツスープ　牛乳	きな粉 ベーコン カットウインナー 鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ ホールコーン	コッペパン ねじりパン 砂糖 じゃがいも	揚げ油 油 バター	668	13.3	43.0	2.9
9	木	麦ご飯 のりの佃煮 厚焼きたまご どさんこ汁　牛乳	豚肉 鶏卵 米みそ	飲用牛乳 あまのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ ホールコーン ねぎ	米　麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	749	16.8	28.7	3.3
10	金	キムチチャーハン 春雨スープ パリパリサラダ　牛乳	豚肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン にら	にんにく　干ししいたけ はくさいキムチ ねぎ　しょうが　はくさい キャベツ　きゅうり	七分つき米 麦　はるさめ でん粉　はちみつ ワンタンの皮	油 ごま油 炒りごま 揚げ油	746	14.6	32.7	2.7
13	月	スタミナ回鍋肉丼 スーミータン 杏仁豆腐　牛乳	豚肉 鶏肉 米みそ 鶏卵	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく　たまねぎ キャベツ　ホールコーン ねぎ　みかん缶	米　麦 砂糖 でん粉	油 炒りごま	817	16.8	22.5	2.9
16	木	<埼玉郷土料理献立> カレー南蛮 みそポテト 牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ 鶏卵　米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 干ししいたけ たけのこ　たまねぎ ねぎ	冷凍うどん 砂糖　でん粉 じゃがいも 薄力粉	油 揚げ油	714	15.7	29.4	3.1
17	金	パエリア スペイン風卵焼き にんにくスープ　牛乳	鶏肉　豚肉 えび いか 鶏卵　ベーコン	飲用牛乳	赤青ピーマン にんじん ミニトマト こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	七分つき米 麦 じゃがいも	オリーブ油 油	766	16.9	35.5	3.3
20	月	豆とごぼうのドライカレー じゃこ野菜サラダ りんご　牛乳	豚肉 黄だいず レンズまめ	飲用牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　ごぼう キャベツ　だいこん レモン　りんご	米　麦 砂糖 薄力粉	油 バター	855	14.9	26.0	2.9
21	火	**<セレクト給食>** わかめご飯 鶏の唐揚げor鶏の照り焼き プチトマト　石狩汁　牛乳	鶏肉 米みそ 鮭	わかめ ご飯の素 飲用牛乳	ミニトマト にんじん	にんにく　しょうが ごぼう　だいこん たまねぎ　ホールコーン ねぎ	米　麦　砂糖 でん粉 じゃがいも	油 炒りごま 揚げ油	961	18.5	35.5	3.2
22	水	ツナのトマトソーススパゲティ きゃべつのマスタードサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン ツナ缶	粉チーズ 飲用牛乳 ヨーグルト	トマトピューレ トマト缶詰 ほうれんそう にんじん	にんにく　たまねぎ ぶなしめじ　キャベツ きゅうり ミックスドフルーツ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油	802	15.6	32.4	3.5
24	金	<和食の日献立・今月のお米> 北海道産ななつぼし ししゃものカレー風味揚げ　牛乳 ひじきと枝豆の炒り煮　みぞれ汁	鶏卵 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳 ししゃも ひじき	にんじん チンゲンサイ	えだまめ なめこ だいこん 根深ねぎ	米　砂糖 薄力粉 こんにゃく	揚げ油 油	725	17.4	30.2	2.3
27	月	中華丼 わかめスープ スイートポテト　牛乳	豚肉　鶏肉 かまぼこ　鶏卵 うずら卵 木綿豆腐	飲用牛乳 カットわかめ 調理用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが　にんにく たけのこ　たまねぎ 干ししいたけ　きくらげ はくさい　だいこん　ねぎ	米　麦 でん粉 さつまいも ざらめ糖	油 ごま油 炒りごま バター	817	14.3	29.0	3.3
28	火	えびピラフ ビーンズポテト イタリアンスープ　牛乳	えび 黄だいず 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	七分つき米　麦 じゃがいも でん粉　パン粉 マカロニ	油 バター 揚げ油	798	15.5	29.2	2.5
29	水	ソフトフランスパン きゃべつとコーンのソテー ビーフシチュー　牛乳	ベーコン 牛肉	飲用牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ	キャベツ　ホールコーン にんにく たまねぎ マッシュルーム	ソフトフランスパン 砂糖　マカロニ じゃがいも 薄力粉　ざらめ糖	油 バター	757	16.2	37.1	4.6
30	木	炒り玄米ご飯 魚のさんが焼き はりはり漬け 秋野菜の味噌汁　牛乳	むろあじミンチ すけとうだら 豆腐　米みそ 鶏卵　豚肉	飲用牛乳 刻み昆布	こねぎ にんじん	しょうが　にんにく ごぼう　れんこん 切干しだいこん　ねぎ ぶなしめじ　だいこん	米　玄米　砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも	油	745	17.4	21.7	4.0

※　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 (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	769	16.2	29.5	3.1	359	114	3.2	241	0.36	0.47	17	7.5

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。
☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。

☆今月の産地
北海道空知…七分つき米　米…北海道ななつぼし（新米）
和歌山県紀ノ川農協…みかん