

令和6年



11月献立表



谷原中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		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		1食あたり (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	ご飯 里芋とツナのスコップコロッケ 白菜の味噌汁 ミニトマト 牛乳	ツナ 鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん ミニトマト	しょうが たまねぎ はくさい	米 じゃがいも さといも 砂糖 パン粉	油	731	12.3	25.9	2.9
5	火	炒り玄米ごはん ごぼう入りつくね はりはり漬け 秋野菜の味噌汁 牛乳	大豆ミート 鶏肉 鶏卵 豚肉 木綿豆腐 米みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが 切干しだいこん ふなしめじ だいこん 根深ねぎ	米 玄米 でん粉 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま油	784	15.4	23.1	3.6
6	水	<RTA 1年D組リクエスト給食> 回鍋肉丼 わかめスープ ☆冷凍パイn冷凍黄桃☆ 牛乳	豚肉 米みそ 鶏肉	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん 根深ねぎ 冷凍パイn 冷凍もも	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 炒りごま ごま油	739	14.3	19.0	2.6
7	木	ガーリックフランス りんごドレッシングサラダ ハンガリアンシチュー 牛乳	豚肉	飲用牛乳	パセリ こまつな 赤ピーマン にんじん トマトピューレー	にんにく キャベツ スイートコーン たまねぎ りんご グリーンピース	ソフトフランスパン 米粉 じゃがいも	マーガリン 油	687	12.9	46.2	2.5
8	金	キムチチャーハン 春雨スープ バリバリサラダ 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン にら こまつな	にんにく 干ししいたけ はくさいキムチ 根深ねぎ しょうが はくさい	七分つき米 はるさめ でん粉 はちみつ ワンタンの皮	油 炒りごま ごま油 揚げ油	728	14.6	33.3	2.7
11	月	チキンカレー じゃこ入り野菜サラダ 果物(りんご) 牛乳	鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく たまねぎ まいた けきゅうり キャベツ だいこん レモン りんご	米 じゃがいも 米粉 砂糖	油	823	13.0	26.9	2.7
12	火	麦ご飯 のりの佃煮 切り干し大根の卵焼き 吉野汁 牛乳	鶏卵 鶏肉	飲用牛乳 あまのり	さやいんげん にんじん	切干しだいこん 干ししいたけ だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく	油 炒りごま	694	15.7	25.7	2.4
13	水	 期末考査										
14	木											
15	金	<RTA 3年B組リクエスト給食> ☆練馬スパゲティ☆ ハニーサラダ チーズ 牛乳	ツナ	刻みのり 飲用牛乳 ベビーチーズ 鉄カルシウム入り	こまつな にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも はちみつ	オリーブ油 揚げ油 油	744	16.7	39.2	3.8
18	月	<RTA 2年A組リクエスト給食> ☆二色揚げパン☆ ペンネソテー チキンポトフ 牛乳	豚肉 鶏肉 カットウインナー いんげんまめ水煮	飲用牛乳	トマト缶詰 こまつな	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ	コッペパン ねじりパン 砂糖 じゃがいも ペンネマカロニ	揚げ油 油	668	13.8	36.6	2.7
19	火	きびご飯 鶏肉のバーベキューソース 花野菜サラダ コーンチャウダー 牛乳	鶏肉 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 根深ねぎ りんご カリフラワー キャベツ たまねぎ クリームコーン スイートコーン	米 きび でん粉 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油	929	13.7	32.6	3.6
20	水	ブルゴギ丼 ビーフンスープ 果物(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 りんご しょうが にんにく はくさい ブラックマッペもやし 干ししいたけ みかん	米 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油 炒りごま	746	15.7	21.1	2.7
21	木	ツナピラフ イタリアンスープ さつまいもチップス 牛乳	ツナ 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん 青ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ ホールコーン	七分つき米 パン粉 さつまいも 粉糖	油 揚げ油 マヨネーズ (エッグフ リー)	796	13.3	33.7	2.5
22	金	<今月のお米・和食の日> 北海道産ななつぼし 魚のねぎ味噌焼き ごま和え のっぺい汁 牛乳	さけ 米みそ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし だいこん 根深ねぎ	米 砂糖 こんにやく さといも でん粉	すりごま 油	730	20.3	24.0	3.0
25	月	七穀米ご飯 ザンギ コールスローサラダ どさんこ汁 牛乳	鶏肉 豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン 根深ねぎ	米 雑穀 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 揚げ油 油 バター	803	15.6	33.5	2.5
26	火	あんかけ焼きそば こんにやく入り中華サラダ カルピスゼリー 牛乳	豚肉 かまぼこ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ はくさい 干ししいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶	蒸し中華めん でん粉 砂糖 つきこんにやく カルピス	ごま油 油 炒りごま	652	15.5	27.2	3.1
27	水	ひじきご飯 野菜のからし和え 筑前煮 牛乳	鶏肉	芽ひじき 飲用牛乳	にんじん こまつな にんじん さやいんげん	干ししいたけ ごぼう キャベツ しょうが れんこん たけのこ 乾しいたけ	七分つき米 砂糖 さといも こんにやく	米ぬか油 ごま油 油	628	15.2	24.5	2.4
28	木	家常豆腐丼 小松菜ともやしのスープ 牛乳	生揚げ 豚肉 米みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たけのこ 干ししいたけ キャベツ 根深ねぎ 緑豆もやし	米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	810	16.2	28.2	3.4
29	金	鶏ごぼうごはん かつおの竜田揚げ いもこ汁 牛乳	鶏肉 かつお 豚肉	飲用牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ しょうが だいこん ほんしめじ 根深ねぎ	七分つき米 砂糖 でん粉 こんにやく さといも	油 揚げ油	747	20.6	26.1	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	747	15.2	29.3	2.9	349	104	2.7	243	0.32	0.45	18	6.7

☆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、山形県、北海道、山梨県になります。

<今月の産地>

米・秋田県産萌えみのり

みかん…和歌山県紀ノ川

北海道産ななつぼし