



令和6年

11月献立表

三原台中学校

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		1食分 (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	○	ごはん すき焼きスコップコロケ キャベツのじゃこ炒め ほうれん草と豆腐のみそ汁	豚ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 たまねぎ キャベツ ねぎ	米 じゃがいも 里芋 親里芋 こんにゃく 三温糖 パン粉	米油	750	14.0	29.8	2.7
5	火	○	七分づきごはん 鯖の文化干し きゅうりとワカメの菊花和え のっぺい汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">新米切替</span>	さば文化干し 鶏むね肉 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん 小松菜	きゅうり 菊のり 大根 干し椎茸 ねぎ	七分づき米 三温糖 くずでん粉 里芋 こんにゃく でん粉		792	18.2	37.7	3.3
6	水	○	さつまいもピラフ キャベツ入りミートローフ マカロニ入り野菜スープ	豚ひき肉 鶏卵 鶏むね肉	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	キャベツ にんにく ホールコーン 生姜 グリーンピース セロリー たまねぎ	米 さつまいも パン粉 シェルフマカロニ	米油 バター	729	17.0	28.0	2.9
7	木	○	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">立冬</span> 茶飯 おでん からし和え	いわしつみれ 角揚げ 揚げボール 生揚げ 京がんも 焼き竹輪	真昆布 牛乳 結び昆布	にんじん 小松菜	大根 キャベツ 緑豆もやし	米 こんにゃく ちくわぶ 三温糖		702	16.0	22.2	2.9
8	金	○	きのこの和風スバゲティ 白菜の甘酢和え スイートポテト	ベーコン 豚肩肉 鶏卵	のり 牛乳 クリーム	パセリ にんじん	にんにく セロリー たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 白菜 マッシュルーム 緑豆もやし	スバゲティ でん粉 三温糖 さつまいも	米油 バター	739	14.6	26.4	3.0
13	水	○	回鍋肉丼 ニラともやしのスープ	豚肩肉 赤みそ 鶏むね肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン にはら	にんにく 生姜 たけのこ キャベツ ねぎ 緑豆もやし	米 押麦 三温糖 でん粉 普通春雨	米油 ごま油	704	17.2	26.0	3.0
14	木	○	セルフ和風チキンカツバーカー クラムチャウダー	鶏むね肉 鶏卵 あさり	ミルクコーヒー 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	丸パン 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 米粉	米油 バター	895	19.0	35.9	3.8
15	金	○	ごはん チーズスタッカルビ コムタンスープ	鶏もも肉 鶏むね肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳 ビザチーズ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 緑豆もやし ねぎ	米 さつまいも 三温糖 普通春雨	米油 ごま油	721	16.8	25.7	2.5
18	月	○	しらすチーズトースト さつまいものハニーサラダ 野菜たっぷりポトフ	豚もも 黄大豆	しらす干し ビザチーズ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 セロリー たまねぎ	食パン はちみつ さつまいも じゃがいも	米油	687	19.6	36.9	3.9
19	火	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがもちスープ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日</span>	鮭 赤みそ 鶏むね肉	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ にんにく ホールコーン セロリー	米 三温糖 じゃがいも 白玉粉	米油 バター	716	20.6	20.6	2.7
20	水	○	麦ごはん 鶏肉のごま酢かけ れんごんのきんぴら 白菜のみそ汁	鶏もも肉 鶏むね肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん	れんこん たまねぎ 白菜	米 押麦 三温糖 でん粉 こんにゃく	ごま 米油	743	17.0	28.5	3.0
21	木	○	鶏ごぼうピラフ 小松菜とお手のキッシュ 白菜のミルクスープ	鶏もも肉 ベーコン 鶏卵 鶏むね肉 調製豆乳 えび	牛乳 クリーム ビザチーズ	小松菜 にんじん	生姜 ごぼう グリーンピース たまねぎ 白菜 マッシュルーム	米 押麦 じゃがいも	米油 バター	748	17.4	35.0	2.9
22	金	○	ごはん ゼリーフライ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">小雪</span> カミカミサラダ 冬野菜のおろし汁	おから 鶏卵 さきいか 鶏むね肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり 緑豆もやし えのきたけ 白菜 大根 ねぎ	米 じゃがいも 米粉 パン粉 三温糖 でん粉	米油	731	12.8	25.9	2.6
25	月	○	七分づきごはん モウカサメの煮付け こんにゃくの白和え せんべい汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>	モウカサメ 押し豆腐 鶏むね肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	生姜 ごぼう 大根 干し椎茸 ぶなしめじ ねぎ	七分づき米 三温糖 でん粉 こんにゃく 南部せんべい	ごま	679	20.6	16.4	2.9
26	火	○	麦ごはん いかの更紗揚げ キャロットラペ ペイザンヌスープ	いか ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	生姜 レーズン にんにく たまねぎ キャベツ	米 押麦 でん粉 じゃがいも	米油	725	14.9	28.9	3.3
27	水	○	マーガリンパン シェパーズパイ スコッチブロス	調製豆乳 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん かぶ トマトピューレ	にんにく セロリー たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ かぶ	マーガリンパン じゃがいも 三温糖 押麦	バター 米油	716	15.0	40.2	3.4
28	木	○	生揚げの肉味噌丼 きのこのすまし汁 りんご	豚ひき肉 赤みそ 生揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にはら 糸みつば	にんにく 生姜 たけのこ ねぎ 干し椎茸 えのきたけ ぶなしめじ りんご	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	776	17.0	31.7	3.1
29	金	○	グリーンカレーライス 福神漬 ブロッコリーのフレンチサラダ	豚肩肉 調製豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 赤ピーマン トマト ブロッコリー	生姜 にんにく たまねぎ 黄ピーマン 福神漬 キャベツ ホールコーン	米 押麦 じゃがいも 薄力粉 米粉 三温糖	米油 バター	742	12.2	27.5	2.3

※ 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	739	16.7	29.3	3.0	357	106	2.8	224	0.34	0.48	17	6.6
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

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂(2020年版)になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。  
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂(2015年版)を基に作成されています。