



令和4年

11月献立表

今月の給食目標「感謝して食事をしよう！」

八坂中学校

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	翡翠炒飯 広東スープ 杏仁豆腐 牛乳 <small>世界の料理 中国</small>	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 わかめ うずら卵 豆腐 寒天 クリーム	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 小松菜 生姜 にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ みかん缶 レモン汁	805	15.0	35.7	1.8
2 水	菊花寿司 焼きホッケ いものこ汁 牛乳 <small>文化の日献立</small>	油揚げ えび 鶏肉 鶏卵 牛乳 ほっけ みそ 豆腐	米 砂糖 ごま 油 こんにやく 里芋	干しいたけ かんぴょう にんじん 菊 さやいんげん ごぼう ねぎ	784	22.9	27.8	3.1
4 金	具だくさんドリア オニオンドレッシングサラダ 牛乳	鶏肉 いか えび いんげん豆 牛乳 チーズ わかめ まぐろ	米 大麦 バター 油 小麦粉 ごま パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコ リー キャベツ きゅうり コーン レモン パセリ	796	17.0	33.4	2.7
7 月	鮭のほぐし身ごはん 白玉入りあんかけ汁 ゆずドレサラダ フルーツゼリー 牛乳 <small>立冬</small>	鮭 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 寒天	米 油 砂糖 ごま 白玉団子 片栗粉 ごま油	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ゆず パイン缶 桃缶 みかん缶	787	15.8	24.0	2.8
8 火	わかめとじゃこのごはん 芋煮 揚げごぼう 牛乳 <small>いい歯の日</small>	ちりめんじゃこ 炊き込み わかめの素 牛乳 鶏肉	米 大麦 ごま 油 里芋 じゃが芋 こんにやく 砂糖 片栗粉	ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう	777	13.1	22.4	2.0
9 水	スパイシーカレーピラフ ねり丸キャベツのポトフ 果物(ラ・フランス) 牛乳 <small>キャベツの日</small>	鶏肉 ハム いか えび 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 ウインナー	米 油 ごま バター じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく キャベツ 小松菜 洋なし	814	17.3	32.9	2.5
10 木	ぶどうパン&ガーリックフランス みそポタージュ フレンチサラダ 牛乳	牛乳 ベーコン いんげん豆 鶏肉 豆乳 みそ 生クリーム	ぶどうパン ソフトフランスパン マーガリン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	780	16.2	33.9	3.2
11 金	厚揚げの回鍋肉丼 中華スープ フルーツ白玉 牛乳	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ なた 寒天	米 大麦 米油 砂糖 白すりごま ごま油 片栗粉 白ごま 白玉団子	にんにく 生姜 にんじん キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ みかん缶 パイン缶 桃缶	855	14.2	22.3	2.7
14 月	麦ごはん ジャンボ揚げ餃子 青梗菜と豆腐のスープ 果物(りんご) 牛乳	牛乳 豚肉 むろあじ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 大麦 ぎょうざの皮 ごま ごま油 片栗粉 油	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ キャベツ たら にんじん しめじ チンゲンサイ りんご	755	14.4	30.2	1.6
17 木	みそつけ麺 じゃがいものから揚げ 牛乳	豚肉 みそ わかめ うずら卵 牛乳	中華めん 油 ごま ごま油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 もやし きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ	861	16.7	24.9	4.5
18 金	麦ごはん いなだの幽庵焼き のりのつくだ煮 おくずかけ 牛乳 <small>食育の日(宮城県)</small>	牛乳 いなだ のり 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 こんにやく 焼きふ そうめん	ゆず にんじん 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ 小松菜	792	18.4	30.2	2.3
21 月	キムチチャーハン トックのスープ 米粉りんごヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉 牛乳 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	米 バター 油 ごま ごま油 トック 米粉 砂糖	生姜 キムチ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ 白菜 りんご	783	13.6	26.7	3.3
22 火	豆とごぼうのドライカレー ナン ガーリックサラダ	豚肉 大豆 いんげん豆 レンズ豆 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	油 小麦粉 ごま バター 砂糖 ナン	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり コーン	773	18.7	32.9	3.3
24 木	コーン茶飯 チーズとベーコンの卵焼き 田舎汁 牛乳 <small>11月24日は「和食の日」</small>	牛乳 ベーコン 鶏卵 クリーム チーズ 鶏肉 厚揚げ	米 大麦 油 ごま じゃが芋 こんにやく 片栗粉	コーン たまねぎ 小松菜 ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ	815	15.5	33.1	3.0
25 金	麦ごはん さばの塩麴焼き 豚汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ 牛乳	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	米 大麦 砂糖 ごま 油 こんにやく 里芋 じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜	844	19.5	33.5	3.1
28 月	麦ごはん 焼きししゃもの甘酢漬け 白玉入りすまし汁 果物(柿) 牛乳	牛乳 ししゃも 鶏肉	米 大麦 砂糖 白玉団子 油	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 柿	775	18.9	23.2	2.5
29 火	クロックムッシュ 五目野菜スープ セサミポテト 牛乳	ハム 牛乳 クリーム チーズ 豚肉 ベーコン いか 豆腐	食パン バター 小麦粉 油 春雨 じゃが芋 ごま	にんじん キャベツ もやし ねぎ たら	794	18.2	40.2	3.8
30 水	きのこ入りかき揚げ丼 かきたま汁 野菜の辛子和え 牛乳	えび いか しらす干し 鶏卵 牛乳 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ しめじ ほうれん草 キャベツ	820	16.1	23.8	3.1

※ 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18回

(1人当たりの平均栄養摂取量)

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	800	16.7	29.5	2.8	411	115	3.2	234	0.32	0.44	16	8.1
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

(11月の主な使用食材と産地(実績))

食材	青梗菜 セロリ	豚肉 ピーマン 白菜 水菜	しめじ えのき茸	ラ・フランス	にんにく ねぎ りんご ごぼう	干しいたけ	鮭 人参 じゃが芋 玉葱
産地	静岡	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ・人参 ねぎ・小松菜	きゅうり なす ほうれん草 ブロッコリー	人参 大根 ねぎ たら キャベツ パセリ	鶏肉	しょうが	もやし	柿 なす
産地	練馬区	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	新潟

●15日(火)・16日(水)は定期考査の為、給食はありません。

●学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

11月の給食費の引き落としは21日(月)です。

※11月の飲料牛乳の生乳産地は東京都・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・秋田・北海道です