

11月分 学校給食予定献立表

鏡石町立鏡石中学校

日	曜	日	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	調味料・その他	栄養価
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
2	日		ロードレース大会						
3	月		文化の日						
4	火		休業日						
5	水		中教研のため給食なし						
6	木		ミルクパン ハムとキャベツのサラダ ポークシチュー		牛乳 ハム 豚肉	パン 三温糖 ごま じゃがいも パター	大根 にんじん キャベツ レモン 玉ねぎ トマト マッシュルーム	しょうゆ 塩 酢 ソース ケチャップ ハヤシルー カレールウ ビーフンチュールウ コンソメ こしょう	エネルギー 783 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.9 g
7	金		★いよいよ白飯立★ 麦ご飯 かみかみたこメンチ 切り干し大根炒め 豆腐とわかめのみそ汁		牛乳 さつまいも 豆腐 かみかみたこメンチ わかめ みそ	麦ご飯 米油 三温糖	切り干し大根 にんじん いんげん こんにゃく 大根 小松菜	ソース だし 酒 しょうゆ みりん	エネルギー 793 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g
10	月		★朝食モリス献立①★ 麦ご飯 県産いわしの生煮 れんこんきんぴら いなか汁		牛乳 鶏肉 生揚げ いわしの生煮 みそ	麦ご飯 米油 三温糖 ごま 里いも	れんこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく 大根 ねぎ	しょうゆ 酒 みりん だし	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
11	火		★朝食モリス献立②★ 食パン 県産りんごジャム トマトミートオムレツ チーズのサラダ アルファベットスープ		牛乳 チーズ ベーコン トマトミートオムレツ	パン 三温糖 米油 マカロニ りんごジャム	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ もやし ほうれん草	酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.9 g
12	水		麦ご飯 鶏肉のレモンソース いるどりあえ たまごのスープ		牛乳 鶏肉 ハム ベーコン たまご	麦ご飯 片栗粉 米油 三温糖 ごま油	レモン ほうれん草 にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ デンゲン菜 しめじ	しょうゆ 酒 塩 みりん コンソメ こしょう	エネルギー 781 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g
13	木		黒糖食パン グリーンサラダ コーンクリームシチュー 夢オレンジゼリー		牛乳 たまご 鶏肉	パン ドレッシング じゃがいも 米油 夢オレンジゼリー	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム コーン にんじん	酢 塩 こしょう コンソメ ベシヤメルルウ コーンポタージュ	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.0 g
14	金		麦ご飯 県産豚肉の生煮焼き ごぼうサラダ 五目スープ		牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	麦ご飯 ごま 三温糖 マヨネーズ マロニー	小松菜 もやし ごぼう にんじん コーン ねぎ デンゲン菜 たもぎ茸 生姜	しょうゆ 酢 塩 コンソメ こしょう 酒	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.3 g
17	月		ゆかりご飯 豚肉と大根の炒め煮 のりのおひたし 焼きプリンタルト		牛乳 豚肉 生揚げ のり	麦ご飯 米油 三温糖 ごま油 焼きプリンタルト	しそ にんじん 大根 生姜 いんげん しいたけ にんにく こんにゃく ほうれん草 もやし	酒 しょうゆ 塩 みりん	エネルギー 897 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 g
18	火		豆乳キムチうどん 焼きいも 海藻サラダ		牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 海藻ミックス	ソフトめん ごま油 焼きいも 三温糖	にんじん もやし 白菜 にら しめじ にんにく 白菜キムチ キャベツ きゅうり	だし 中華だし コチュジャン 塩 しょうゆ 酢 からし こしょう	エネルギー 871 Kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 4.7 g
19	水		麦ご飯 かつおのバーベキューソース ひじき炒め みそけんちん汁		牛乳 かつお ひじき さつまいも 大豆 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 米油 三温糖 里いも	生姜 にんにく にんじん いんげん こんにゃく ごぼう ねぎ 大根 しいたけ	酒 しょうゆ だし みりん ケチャップ ソース	エネルギー 888 Kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g
20	木		1年デフリンピック・2、3年校内体育祭のため給食なし（お弁当の日）						
21	金		麦ご飯 テキンカレー もやしとコーンのサラダ 鏡石町のりんご		牛乳 鶏肉	麦ご飯 じゃがいも 米油 ごま油 三温糖	にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく グリンピース りんご もやし きゅうり コーン	カレールウ こしょう ソース チョップ 酢 ケチャップ しょうゆ 塩 ガラムマサラ からし	エネルギー 885 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g
24	月		振替休日						
25	火		パンズパン 福島コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ		牛乳 福島コロッケ ベーコン	パン 米油 マロニー ドレッシング マヨネーズ	きゅうり キャベツ コーン もやし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム 生姜	ソース 塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン しょうゆ	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 4.1 g
26	水		麦ご飯 ウィンナーたまご巻き チャプチェ 県産米粉ワタンのスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 ウィンナーたまご巻き	麦ご飯 マロニー ごま 米油 ごま油 三温糖 米粉ワタン	たけのこ にら 玉ねぎ にんじん きくらげ にんにく 生姜 ねぎ 白菜 しいたけ	しょうゆ 酒 塩 コチュジャン こしょう 中華だし ケイトンタン	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g
27	木		みそラーメン もち米肉だんご わかめサラダ		牛乳 豚肉 みそ もち米肉だんご わかめ ツナ	中華めん ごま油 三温糖	にんじん もやし メンマ しいたけ ねぎ コーン きくらげ 生姜 にんにく 大根 キャベツ	酒 豆板醤 酢 ケイトンタン 中華だし こしょう しょうゆ	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 4.4 g
28	金		麦ご飯 納豆 たくあんサラダ 肉じゃが		牛乳 納豆 豚肉	麦ご飯 ごま 三温糖 じゃがいも 米油	きゅうり にんじん キャベツ たくあん 玉ねぎ こんにゃく いんげん	塩 酒 みりん しょうゆ	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5～27.6gです。