

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		
1	水	麦ご飯 ビビンバ肉 ビビンバナムル わかめスープ 元気ヨーグルト		牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 八丁みそ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 ごま油 三温糖 ごま	生姜 にんにく もやし ほうれん草 にんじん しいたけ 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 焼き肉のたれ コチュジャン コンソメ	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g
2	木	パンズパン 照り焼きチキン コールスローサラダ ジュリアンヌスープ		牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 三温糖 片栗粉 ドレッシング マヨネーズ	にんにく きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん パセリ	酒 しょうゆ 塩 みりん こしょう コンソメ	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 4.8 g
3	金	文化の日						
6	月	麦ご飯 厚焼きたまご チャブチェ ワンタンスープ		牛乳 厚焼きたまご 豚肉 鶏肉	麦ご飯 マロニー 米油 三温糖 ごま油 ごま ワンタン	たけのこ にら 玉ねぎ 生姜 にんじん きくらげ にんにく 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 793 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g
7	火	★期末テスト応援献立★ きなこ揚げパン フレンチサラダ ミネストローネ		牛乳 きな粉 ツナ 大豆 ベーコン ウインナー	パン 米油 三温糖 じゃがいも バター	にんじん きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム トマト 生姜 にんにく	塩 酢 こしょう コンソメ	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 4.0 g
8	水	★いい歯の日献立★ 麦ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根炒め 豆腐とわかめのみそ汁		牛乳 さば みそ 豆腐 さつま揚げ わかめ	麦ご飯 三温糖 米油	切り干し大根 にんじん 大根 いんげん こんにゃく 小松菜	だし 酒 みりん しょうゆ	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.9 g
9	木	もやしラーメン パオズ かおり漬け		牛乳 豚肉 パオズ	めん ごま油 ごま	もやし にんじん きくらげ チンゲン菜 しいたけ 生姜 メンマ にんにく きゅうり しそ 大根	鶏ガラスープ 酒 こくだし醤油スープ 中華だし だし 塩 しょうゆ こしょう	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 4.3 g
10	金	イタリアンライス 海藻サラダ 肉だんごとたまごのスープ		牛乳 ウインナー 海藻ミックス たまご 肉だんご	ご飯 バター ごま油 三温糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり ほうれん草	コンソメ 塩 酢 こしょう しょうゆ からし	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.6 g
13	月	★朝食モデル献立①★ 麦ご飯 ますの塩焼き ひじきとツナの炒め煮 具だくさん汁		牛乳 ます ひじき ツナ 大豆 鶏肉 みそ	麦ご飯 三温糖 じゃがいも	大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん だし	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.9 g
14	火	★朝食モデル献立②★ 食パン トマトミートオムレツ ブロッコリーサラダ 野菜たっぷりスープ いちごジャム		牛乳 鶏肉 豚肉 トマトミートオムレツ	パン 米油 三温糖 マロニー いちごジャム	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 マッシュルーム	酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 4.1 g
15	水	麦ご飯 納豆 三色おひたし キムチなべ		牛乳 納豆 豚肉 みそ 生揚げ	麦ご飯 ごま ごま油	小松菜 もやし にんじん 白菜 玉ねぎ しめじ にら 生姜	しょうゆ 塩 キムチ	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.4 g
16	木	黒糖コッペパン スパゲティサラダ クリームシチュー		牛乳 鶏肉 ツナ	パン じゃがいも 米油 スパゲティ ドレッシング	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ コーンポタージュ	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.4 g
17	金	麦ご飯 いわしの生姜煮 卵の花炒め かき玉のみそ汁		牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ おから ひじき 豆腐 鶏肉 みそ たまご	麦ご飯 米油 三温糖 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ 玉ねぎ ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 だし	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.9 g
20	月	麦ご飯 鶏肉のから揚げ 干草あえ 油揚げのみそ汁		牛乳 鶏肉 たまご みそ 油揚げ	麦ご飯 片栗粉 米油 三温糖 ごま油	生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ もやし にんじん いんげん 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 酢 だし	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.0 g
21	火	バターロールパン グリーンサラダ 鶏肉のトマト煮		牛乳 たまご 鶏肉 大豆	パン ドレッシング じゃがいも 三温糖	キャベツ ブロッコリー にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム	こしょう カレー粉 塩 コンソメ ワイン 酢 ソース ケチャップ ハヤシルウ	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.3 g
22	水	麦ご飯 バンバンジーサラダ マーボー豆腐		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 三温糖 米油 ねりごま 片栗粉 ごま油	にんじん きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にら しいたけ	酢 しょうゆ 酒 中華だし みりん 豆板醤 コチュジャン	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.4 g
23	木	勤労感謝の日						
24	金	麦ご飯 チキンカレー ハムとキャベツのサラダ みかん		牛乳 鶏肉 ハム	麦ご飯 じゃがいも 米油 三温糖 ごま	にんじん 玉ねぎ にんにく グリーンピース 生姜 大根 キャベツ レモン汁 みかん	カレールウ ソース チャツネ しょうゆ ケチャップ 塩 酢	エネルギー 883 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.3 g
27	月	こぎつねごはん こんにゃくごまサラダ 豚汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	ご飯 米油 三温糖 ねりごま マヨネーズ さといも	にんじん グリンピース 生姜 きゅうり ほうれん草 ごぼう こんにゃく 大根 しめじ ねぎ	だし 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.2 g
28	火	豆乳キムチうどん きのこ信田煮 大根のナムル		牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ きのこ信田煮	めん ごま油 ごま 三温糖	にんじん 白菜 もやし にら しめじ にんにく 小松菜 大根	キムチ だし 塩 中華だし しょうゆ コチュジャン	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 4.5 g
29	水	麦ご飯 おろしハンバーグ きんぴらごぼう すまし汁		牛乳 ハンバーグ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ	麦ご飯 米油 三温糖 ごま	大根 にんじん ごぼう ねぎ いんげん こんにゃく	ステーキソース しょうゆ 酢 酒 みりん だし 塩	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.9 g
30	木	パンズパン 牛肉コロッケ チーズのサラダ たまごのスープ		牛乳 牛肉コロッケ チーズ ベーコン たまご	パン 米油 三温糖 片栗粉	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 しめじ	酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ ソース	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 4.3 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。

