

11月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	(金)	読書週			マナーの日・図書コラボ給食 ぎょうれつのできるスパゲッティやさん ぜんぶのセスパゲティ (ソース) ゆで野菜サラダ ぶどうゼリー	766 kcal 28.2 g 22.2 g 2.3 g	ぶた肉 大豆ミート	チーズ 牛乳	トマト パセリ にんじん にんにく とうもろこし	たまねぎ なす しめじ キャベツ	スパゲティ さとう ゼリー	油 ドレッシング
5	(火)	間			図書コラボ給食 ぼくのおべんとう・わたしのおべんとう 甘酢肉団子 (2) ブロッコリーサラダ ちゃんぽん風スープ	778 kcal 29.0 g 19.4 g 2.6 g	肉団子 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	ブロッコリー こまつな にんにく ねぎ もやし	とうもろこし たまねぎ にんにく キャベツ	米 さとう はるさめ	油
6	(水)	図書			図書コラボ給食 ブロードキャスト きんぴらサンドの具 チーズ チキンリング (3) ミネストローネ	738 kcal 32.6 g 25.7 g 3.4 g	チキンリング とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	ごぼう たまねぎ キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	油
7	(木)	★			図書コラボ給食 おとうふ2ちょう・あした、弁当を作る。 ★たまごやき ごま酢サラダ マーボー豆腐	837 kcal 29.0 g 23.9 g 2.6 g	たまご焼き 豆腐 大豆ミート ぶた肉	牛乳 みそ	にんじん きゅうり しょうが たまねぎ	だいこん にんにく ねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう かたくりこ	ごま ごま油
8	(金)	給食			図書コラボ給食 成瀬は天下を取りに行く 牛肉コロッケ・ソース おかかあえ 豚汁	738 kcal 26.5 g 15.7 g 2.5 g	豆腐 ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	米 コロッケ	油
11	(月)				ピピン丼の具 (そぼろ・ナムル) わかめと大根のスープ ごまなしミニフィッシュ	781 kcal 30.9 g 22.5 g 2.5 g	ぶた肉 とり肉 大豆ミート	牛乳 わかめ ミニフィッシュ	にんじん にら ほうれんそう しいたけ	だいこん もやし にんにく ねぎ	米 むぎ さとう かたくりこ	ごま 油 ごま油
12	(火)				スタミナ炒め さっぱりあえ 鶏ごぼう汁	789 kcal 34.1 g 21.9 g 2.6 g	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん にら こまつな ごぼう ねぎ もやし	にんにく しょうが たまねぎ かんぴょう	米 さとう	油 ごま油
13	(水)				とちぎたっぷり給食 いちごジャム 大根サラダ チキンソテーマトソース かぼちゃのコンソメスープ	689 kcal 31.7 g 24.2 g 2.9 g	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト かぼちゃ こまつな ほうれんそう	だいこん きゅうり たまねぎ	パン さとう ジャム	油
14	(木)				さば香味タレがけ からしあえ 豆腐のみそ汁	856 kcal 31.4 g 27.1 g 2.8 g	さば 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん にんにく もやし ねぎ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油
15	(金)				世界味めぐり・ジョージア 野菜ソテー たっぷりなし シュクメルリ (鶏肉のにんにくクリーム煮)	827 kcal 30.5 g 19.4 g 2.0 g	とり肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	こまつな にんじん	もやし なし にんにく キャベツ たまねぎ	米 さつまいも	油 ごま油
18	(月)				子ぎつね丼の具 いそべあえ いものこ汁	770 kcal 29.4 g 21.1 g 2.7 g	みそ 油あげ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	えだまめ もやし ごぼう ねぎ	米 むぎ さとう こんにゃく さといも	油
19	(火)	★			食育の日・食物繊維たっぷり給食 ★千草卵 しらたきの中華サラダ 豚肉と大根の煮物	790 kcal 29.5 g 21.0 g 2.1 g	ぶた肉 たまご焼き なまあげ	牛乳	にんじん しょうが ごぼう	もやし キャベツ だいこん えだまめ	米 しらたき さとう さといも	ごま油
20	(水)				焼きそば コーンチャウダー	819 kcal 36.3 g 25.9 g 3.5 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ	米 中華めん じゃがいも	油
21	(木)				世界味めぐり・ケニア ブロッコリーサラダ カラंगा (ケニア風肉じゃが) アセロラミルクゼリー (乳不使用)	830 kcal 28.2 g 15.5 g 2.3 g	ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん オクラ トマト	とうもろこし えだまめ たまねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも さとう ゼリー	油 ドレッシング
22	(金)				和食の日 (24日) たらの野菜あんかけ ゆかりあえ みそ汁	753 kcal 28.1 g 17.0 g 2.5 g	たら 油あげ みそ	牛乳	にんじん たけのこ こまつな しょうが	もやし たけのこ キャベツ たまねぎ	米 かたくりこ さとう さといも	油 ごま
25	(月)				リクエスト給食・明治中学校 からあげ かんぴょうサラダ ワンタンスープ いちごクレープ	891 kcal 29.0 g 26.2 g 3.1 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな しょうが キャベツ	かんぴょう きゅうり もやし たまねぎ	米 かたくりこ ワンタン クレープ	油 ドレッシング
26	(火)				かみかみ給食 えびしゅうまい (3) レンコンサラダ あんかけ丼の具	828 kcal 30.5 g 20.9 g 2.2 g	ぶた肉 こうやどらふ えびしゅうまい	牛乳	にんじん こまつな もやし たまねぎ	れんこん とうもろこし キャベツ しいたけ	米 さとう	ごま 油 ごま油 ドレッシング
27	(水)	★			世界味めぐり・ウクライナ ★オムレツ ゆで野菜サラダ ボルシチ	849 kcal 30.0 g 32.7 g 3.3 g	オムレツ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー トマト きゅうり ピーツ たまねぎ	とうもろこし にんじん キャベツ にんにく	ココアパン じゃがいも	油 バター
28	(木)				豚キムチいため ごまあえ 大根と油あげのみそ汁	742 kcal 29.1 g 18.3 g 2.8 g	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にら にんじん	ねぎ キムチ もやし だいこん たまねぎ	米 さとう	油 ごま
29	(金)				ツナサラダ (ツナは教室で混ぜます) チキンカレー	824 kcal 29.1 g 21.0 g 2.7 g	まぐろ とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん こまつな しょうが	とうもろこし キャベツ にんにく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

