

# 令和6年 11月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	材 料 名						栄 養 価 (中学生)						
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる (赤)		主に体の調子を整える (緑)		主にエネルギーになる (黄)		エネ ル ギー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ コーンポテト タイピーエン	ハンバーグ 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ 白菜 干しいたけ しょうが	米 さとう じゃがいも はるさめ	ごま油	787	31.7	21.4	3.2
5	火	ごはん	牛乳	とり肉のカレー焼き ゆで野菜 中華コーンスープ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 小麦粉 でんぶん	ドレッシング	787	34.9	27.8	2.9
6	水	コッペパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 ごぼうとひじきのサラダ 乳酸菌ゼリー	とり肉	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 ごぼう コーン	コッペパン マカロニ じゃがいも 乳酸菌ゼリー	バター ごま ドレッシング	805	29.7	32.1	2.6
7	木	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	マーボー豆腐 揚げぎょうざ	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ ぎょうざ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ エリンギ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	883	34.7	32.6	2.9
8	金	ごはん	牛乳	いわしかほすレモン煮 卵の花のいり煮 厚揚げのみそ汁	いわしかほすレモン煮 おから みそ 油揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	ごぼう しいたけ 大根 えのきたけ	米 こんにゃく さとう	油	715	28.0	19.4	3.4
11	月	ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 鳴門金時オムレツ こんぶ和え	豚肉 さつまあげ 鳴門金時オムレツ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	大根 しいたけ グリーンピース しょうが 白菜	米 さとう	油 ごま油 ごま	744	30.7	16.7	2.6
12	火	ごはん	牛乳	太刀魚フライ ごま和え 豚汁	太刀魚フライ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう 大根	米 さとう さつまいも	油 ごま	766	26.7	23.8	2.9
13	水	(ごはん)	牛乳	さつまいもカレー 大根と小松菜のサラダ	牛肉 まぐろ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ グリーンピース 大根 きゅうり	米 さつまいも	油 マヨネーズ	876	26.8	32.6	3.2
14	木	ごはん ひじきのり	牛乳	はんぺんのピザ風焼き 寄せ鍋	はんぺん まぐろ つくね 焼き豆腐	牛乳 チーズ ひじきのり	ピーマン にんじん	たまねぎ 白菜 大根 根深ねぎ しいたけ	米 さとう		820	34.1	25.1	3.7
15	金	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ ゆず酢和え	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ ゆず	米 じゃがいも さとう	油	748	32.4	20.8	3.1
18	月	チキンライス	牛乳	パンプキンポタージュ フルーツのヨーグルト和え	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ グリンピース みかん もも パインアップル	米 さとう	油	800	24.6	21.1	3.3
19	火	ごはん	牛乳	手作りごまつくね ゆかり和え 魚そうめん汁	とりひき肉 豚ひき肉 卵 みそ おさかな麺	牛乳 わかめ	にんじん しそ ねぎ	しょうが えのきたけ キャベツ たまねぎ しいたけ	米 パン粉 さとう	ごま	776	33.5	23.9	2.9
20	水	食パン 大豆チョコペースト	牛乳	焼きビーフン いも&豆&ちりめん	豚肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	食パン ビーフン さつまいも でんぶん さとう	油  ごま油  ごま 大豆チョコペースト	760	31.8	26.9	4.0
21	木	ごはん	牛乳	鶏とこんにゃくのみそ煮 焼きししゃも はりはり漬け	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん さやいんげん みずな	しょうが えのきたけ キャベツ たまねぎ しいたけ	米 こんにゃく じゃがいも さとう	油 ごま	835	35.9	26.5	3.3
22	金	(ごはん)	牛乳	中華丼 ポークしゅうまい みかん	豚肉 いか かまぼこ しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし しめじ たけのこ たまねぎ みかん	米 さとう でんぶん	油	803	35.4	23.3	2.6
25	月	ごはん	牛乳	かぼちゃと厚揚げの煮物 りっちゃんのサラダ	とりひき肉 厚揚げ ちくわ チキンハム かつお節	牛乳 塩昆布	かぼちゃ にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう	油	789	31.0	21.3	2.4
26	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のっぺい汁 きゅうりの香り漬け	さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが 大根 ごぼう きゅうり	米 さとう さといも でんぶん	ごま油	760	31.2	22.6	2.6
27	水	食パン	牛乳	いかとたらこのスパゲッティ ハムステーキ ポイル野菜	たらこ いか ハムステーキ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン スパゲッティ	バター マヨネーズ ドレッシング	790	36.8	29.1	4.5
28	木	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソース和え ポイルキャベツ 水餃子スープ	とり肉 水餃子	牛乳 わかめ	にんじん	レモン キャベツ 白菜 たまねぎ しいたけ	米 でんぶん さとう	油	855	32.7	28.4	3.1
29	金	ごはん	牛乳	おでん煮 のり酢和え	牛肉 さつまあげ 厚揚げ まぐろ	牛乳 昆布 焼きのり	ほうれん草 小松菜	大根 もやし コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう		754	28.2	21.6	2.9

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。