



11月分 給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう



相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立表	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g) 塩分(g)	おもな材料		
				血やにくになる	体の調子をととのえる	方や熱のもとになる
2(月)	ごはん	牛乳 麦ごはん チャブチェ スーミータン ふりかけ	796 26.3 25.4 2.64	豚肉 牛乳 卵	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン コーン	給食用精米 おおむぎ 強化米 サラダ油 マロニー 白ひり胡麻 ごま油
4(水)	ごはん	牛乳 鶏五目ご飯 鮭塩麹焼き なめこ汁 りんご	779 40.7 20.0 3.96	鶏ひき肉 あぶらあげ 牛乳 秋鮭 塩麹 とうふ かつお節 味噌	にんじん 干しいたけ グリーンピース なめこ ねぎ だいこん りんご	給食用精米 強化米 サラダ油 白糖 清酒
5(木)	めん	牛乳 塩タン麺 大根サラダ 揚げ餃子	881 39.1 26.9 4.02	なると 鶏ガラ 豚肉 ツナ缶 牛乳 餃子	たけのこ もやし にんじん キャベツ にら ねぎ きくらげ しょうが	大豆サラダ油 清酒 ごま 中華めん 和風ゆず正油 白餃油
6(金)	ごはん	牛乳 ポークカレー 福神漬 フルーツヨーグルトあえ	894 26.1 25.5 3.59	豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう グリンピース トマト 福神漬	給食用精米 おおむぎ 強化米 じゃがいも サラダ油
9(月)	ごはん	牛乳 麦ごはん さばのゆずみそかけ 豚汁 カレーあえ	898 38.3 30.7 4.61	さば 味噌 豚肉 とうふ かつお節 牛乳 ハム	ゆず にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ もやし ビーマン	強化米 片栗粉 サラダ油 白糖 じゃがいも こんにやく 給食用精米 おおむぎ
10(火)	パン	牛乳 コッペパン ジャム ワンタンスープ 鶏ささみのレモン漬 添えレタス	742 40.3 20.4 4.41	鶏肉 鶏ガラ なると 牛乳	レモン レタス にんじん きくらげ もやし にら しょうが	片栗粉 サラダ油 白糖 ワンタン パン ジャム
11(水)	ごはん	牛乳 里いもごはん 菊花あえ にらたま汁 みかん	744 30.6 18.4 2.57	鶏肉 あぶらあげ かにかま 卵 とうふ かつお節 牛乳	枝豆 ごぼう にんじん ほうれんそう キャベツ きく にんじん にら	給食用精米 強化米 さといも 白糖 片栗粉
12(木)	めん	牛乳 けんちんうどん 豚肉とごぼうのカリン揚げ おかか和え	893 42.0 22.8 5.85	凍り豆腐 ぶた肉 味噌 牛乳 かつお	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし	さといも こんにやく ソフトめん 片栗粉 サラダ油 白糖 白ひり胡麻
13(金)	ごはん	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 手作り肉団子 ブロッコリーあえ	894 36.6 22.3 2.60	豚肉 牛乳 豚ひき肉 卵	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ ブロッコリー	給食用精米 おおむぎ 強化米 じゃがいも 糸こんにやく サラダ油 白糖 パン粉
16(月)	ごはん	牛乳 麦ごはん さんまの生姜煮 野菜のおひたし きりたんぼ汁	883 35.2 30.0 2.13	さんま 凍り豆腐 とり肉 牛乳	しょうが にんじん だいこん ごぼう まいたけ キャベツ ほうれんそう 枝豆	給食用精米 白糖 きりたんぼ さといも
17(火)	パン	牛乳 ココア揚げパン ミネストローネ 春雨サラダ ソーフール	889 27.8 29.2 2.68	ベーコン 牛乳 ハム ソーフール	たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト コーン キャベツ きゅうり ごぼう	パン じゃがいも サラダ油 グラニュー糖 マカロニ はるさめ マヨネーズ ココア
18(水)	ごはん	牛乳 中華風まぜごはん トックスープ ほうれん草のナムル	780 29.9 21.6 3.24	焼き豚 卵 とり肉 牛乳 ハム	にんじん たけのこ コーン グリンピース 干しいたけ ねぎ しょうが チンゲン菜	給食用精米 強化米 白糖 ごま ごま油 ミントック 白ひり胡麻 中華ドレッシング
19(木)	めん	牛乳 焼きそば コーンサラダ りんごのジュレ	758 35.9 16.3 3.9	豚肉 牛乳 ハム	キャベツ もやし にんじん たまねぎ きくらげ ビーマン レタス きゅうり	焼きそばめん サラダ油 ゼリー 和風ドレッシング
20(金)	ごはん	牛乳 麦ごはん 鶏肉のごま味噌かけ 白菜のピリ辛漬け きのこ汁	746 34.8 19.9 2.88	とり肉 味噌 牛乳 こんぶ かつお節 ぶた肉 とうふ	しょうが はくさい にんじん ごぼう だいこん しいたけ ぶなしめじ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 強化米 片栗粉 サラダ油 白すり胡麻 白ひり胡麻 さといも
24(火)	パン	牛乳 食パン 秋味シチュー 柿 ソーセージのチーズ焼き はちみつ&マーガリン	896 36.9 34.1 3.42	鶏肉 あさり 牛乳 チーズ ウインナー ミックスチーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい 枝豆 マッシュルーム 柿	パン さつまいも はちみつ&マーガリン
25(水)	ごはん	牛乳 チキンライス ブロッコリーのサラダ チンゲン菜スープ	798 31.5 26.2 3.93	とり肉 牛乳 ダイスチヌ ハム とうふ 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース ブロッコリー もやし チンゲン菜	給食用精米 強化米 バター マヨネーズ ごま油 中華ドレッシング
26(木)	めん	牛乳 すきやきうどん わかめと豆のサラダ スイートポテト	847 34.5 20.6 5.33	わかめ ひよこまめ かつお節 卵 牛乳 ぶた肉 とうふ	コーン 枝豆 レタス きゅうり にんじん レモン はくさい えのきたけ	白糖 さつまいも ソフトめん 和風ドレッシング
27(金)	ごはん	牛乳 麦ごはん 白身魚フライ 海苔の佃煮 ポパイサラダ 水菜と白菜のスープ	777 36.7 19.7 2.82	たら 卵 ハム とり肉 牛乳	ほうれんそう きゅうり コーン にんにく みずな はくさい しいたけ	給食用精米 おおむぎ 強化米 薄力粉 パン粉 サラダ油 さとう
30(月)	ごはん	牛乳 麦ごはん しゅうまい ひじきのマリネ チゲ汁	761 29.8 20.5 2.75	シューマイ 干ひじき 牛乳 ツナ缶 ぶた肉 とうふ 味噌	にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ぶなしめじ キムチ にら ねぎ	給食用精米 おおむぎ 強化米 ごま油 和風ドレッシング

学校給食 栄養基準	820	カロリー(kcal)	824
	30.0	タンパク(g)	34.3
	25.0	脂肪(g)	23.7
	3.0	塩分(g)	3.54

※材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。

食卓を囲んで家族だんらん



11月の第3日曜日は「家族の日」、その前後の1週間は「家族の週間」です。
「家族の日」、「家族の週間」は、生命の大切さ、家族の役割などについて理解を深めるために、平成19年度、内閣府によって定められました。
この機会に、お父さんお母さんと一緒に食事の支度をしたり、家族みんなで食卓を囲み会話を楽しみましょう。

今年11月15日

