

11月予定献立表(中学校)

令和6年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養価			
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
		主食	牛乳	おかず	魚肉卵豆製品	牛乳乳製品小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜くだものきのこ	穀類いも砂糖	油脂種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	
1	金	黒糖食パン (園はバターロール)	○	プレーンオムレツ クラムチャウダー さつまいものサラダ りんご 250個 の皮を むきま す	卵 ツナ あさり ベーコン	牛乳	かぶの葉 にんじん こまつな	かぶ たまねぎ マッシュルーム	パン さつまいも	ホワイトルウ ドレッシング 油	812	34.1	3.6	
5	火	ごはん	○	スコッチエッグ チキンカレー 飯綱町のりんご	卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	米 じゃがいも	カレールウ 油	914	32.7	2.9	
6	水	ごはん	○	海鮮風しゅうまい(2こ) 豚肉のチンジャオロース 春雨スープ アーモンド入り小魚	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ 小魚	にんじん ピーマン	たけのこ ながねぎ たまねぎ もやし にんにく	米 砂糖 春雨	油 ごま油 アーモンド	856	37.0	3.5	
7	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	あじの揚げ煮 ピーナツ和え さつま汁 みかんクレープ	あじ みそ 豆腐 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	米 クレープ こんにやく さつまいも	油 ピーナツ	808	29.2	2.3	
8	金	きなこ揚げパン	○	ウインナー卵巻き 海藻サラダ コーンポタージュ	きなこ ウインナー 卵	牛乳 海藻	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	パン 砂糖	油 ドレッシング	868	30.2	4.0	
11	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 米粉ガトーショコラ	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ながねぎ なめこ	米 砂糖 ガトーショコラ		845	35.3	2.7	
12	火	ごはん	○	さばの照り焼き キャベツのピリ辛みそ炒め すまし汁	さば 豚肉 みそ なた	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ	米 こんにやく 砂糖	油	800	34.1	2.8	
13	水	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 ゆで野菜(青じそドレッシング)	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	たけのこ キャベツ ながねぎ もやし しょうが にんにく	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	820	32.7	3.1	
14	木	鶏ごぼうごはん	○	いかフライ(ソース) おでん 東庄のフルティカトマト	いか 鶏肉 ちくわ 油揚げ 揚げボール はんぺん うずら卵	牛乳 昆布	にんじん トマト	ごぼう しいたけ だいこん	米 麦 こんにやく 砂糖	油	819	35.5	3.6	
15	金	さつまいもパン	○	ケチャップ肉だんご(2こ) ほうれんそうとコーンのソテー カレーポタージュ	肉だんご 鶏肉 ウインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	コーン たまねぎ	パン さつまいも マカロニ	油	875	35.2	4.1	
18	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 中華丼の具 フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 うずら卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん	キャベツ しょうが もやし たけのこ パイン もも	米 小麦粉	油 ごま油	895	30.3	2.7	
19	火	ごはん	○	えびカツ(ソース) 厚揚げのそぼろあんかけ かきたま汁	えび 厚揚げ 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ながねぎ しいたけ	米 砂糖	油	814	36.1	2.8	
20	水	ごはん	○	ヤンニョムチキン(2こ) ナムル ワンタンスープ	鶏肉 なた	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし ながねぎ キャベツ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	899	30.5	4.2	
21	木	ごはん (たらこふりかけ)	○	ハンバーグ和風おろしソース 磯の香りと和え 豚汁	鶏肉 豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう キャベツ ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく		823	36.8	3.3	
22	金	食パン (パテチョコ)	○	ほうれん草グラタン スパゲッティナポリタン 塩こうじのスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ キャベツ コーン	パン チョコ スパゲッティ	油	800	32.0	2.9	
25	月	ごはん	○	厚焼き卵(2こ) ハヤシライス グリーンサラダ(和風ごまドレッシング)	卵 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご きゅうり にんにく	米 砂糖 小麦粉	ハヤシルウ バター ドレッシング	912	33.5	3.3	
26	火	ごはん 東庄町養豚経営者協議会 様よりいただいた豚肉です	○	ポークチャップ ツナサラダ ヒと口牛乳プリン 香取の恵みまんてんみそ汁	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 牛乳プリン	にんじん かぶの葉	にんにく キャベツ きゅうり もやし マッシュルーム かぶ	米 砂糖 さつまいも	油 ドレッシング	936	38.8	3.0	
27	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ パイン りんご にんにく しょうが もも	米 じゃがいも	カレールウ 油	942	31.1	3.0	
28	木	ごはん	○	鮭の塩焼き ごまあえ 白玉汁 焼きプリンタルト	鮭 油揚げ 鶏肉 なた	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ ながねぎ	米 タルト もち	ごま油	875	32.0	2.6	
29	金	丸パン	○	ハムカツ(ソース) こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング) コーンシチュー	ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン こんにやく じゃがいも	油 ドレッシング シチュールウ	907	33.4	4.3	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	861	33.5	3.2
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											基準値	830	35.3	2.5