

令和5年



11月予定献立表(中学校)

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 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 きのこと	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	水	ごはん	○	春巻き 豚肉のブルコギ風 鶏だんごスープ	豚肉 鶏だんご	牛乳	赤ピーマン にら にんじん	たまねぎ にんにく もやし ながねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	824	34.3	2.6	
2	木	ごはん (味つけのり)	○	若鶏ごま照り焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 さつまあげ	牛乳 のり	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま油	762	33.2	3.0	
6	月	コーンピラフ	○	ほうれん草グラタン 白玉汁 飯綱町のりんご	ベーコン 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	コーン たまねぎ マッシュルーム りんご	米 もち 麦	バター 油	768	29.0	3.9	
7	火	ごはん	○	野菜コロケ(ソース) マヨおひたし けんちん汁	かつおぶし 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし ながねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも さといも	油 ドレッシング ごま油	774	23.6	3.2	
8	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ハヤシライス ナタデココフルーツゼリー	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ パイン マッシュルーム もも りんご にんにく	米 ゼリー	バター ハヤシルウ	962	32.8	2.9	
9	木	鶏肉とさつまいもの ごはん(ごま塩) 1年1組1班の献立です	○	たらの塩焼き おでん チーズタルト 小松菜のおひたし	鶏肉 たら うずら卵 かつおぶし ちくわ はんぺん 揚げボール	牛乳 こんぶ のり	こまつな	こんにゃく もやし えのきたけ ごぼう だいこん キャベツ	米 タルト さつまいも 砂糖	ごま	880	37.6	4.4	
10	金	コッペパン	○	フランクケチャップソーセージ やきそば かきたま汁	フランクソーセージ 豚肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ しいたけ	パン 砂糖 片栗粉 中華めん	油	838	35.1	4.1	
13	月	ごはん	○	厚焼き卵(2こ) 豚肉のチンジャオロース ワンタンスープ	卵 豚肉 なると	牛乳	にんじん ピーマン にら	たけのこ もやし たまねぎ にんにく ながねぎ	米 小麦粉	油 ごま油	783	29.8	3.3	
14	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	いわしのオレンジ煮 マカロニサラダ さつま汁	いわし ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり コーン ごぼう だいこん	米 さつまいも マカロニ こんにゃく	マヨネーズ	781	29.3	2.7	
15	水	チャーハン風 まぜごはん 1年2組4班の献立です	○	ぎょうざ(2こ) 春雨サラダ いちごヨーグルト しいたけのとにんじんの中華スープ	焼き豚 卵 かまぼこ ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	ながねぎ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 麦 春雨 小麦粉	ごま油 ドレッシング	806	32.1	4.8	
16	木	個包装 うどん	○	手作りかき揚げ 肉うどん汁 フルーツ白玉寒天	枝豆 豚肉 油揚げ	牛乳 寒天	にんじん	たまねぎ みかん コーン しいたけ ながねぎ パイン	うどん もち さつまいも 小麦粉	油	815	30.0	2.5	
17	金	テーブルロール	○	ハンバーグアップルソース カラフルサラダ(青じそドレッシング) コーンシチュー	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	りんご コーン キャベツ たまねぎ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	ドレッシング 油 シチュールウ	965	39.2	4.5	
20	月	ごはん	○	メンチカツ(ソース) 肉じゃが ABCたまごスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ いんげん	米 マカロニ じゃがいも しらたき 砂糖	油	812	31.0	2.9	
21	火	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	えび 豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ しょうが ながねぎ にんにく みかん パイン もも	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油	875	32.8	3.3	
22	水	ごはん	○	さばの照り焼き かぶと豚肉の甘辛炒め すまし汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ	米 砂糖	ごま油	825	35.2	2.9	
24	金	ごはん 養豚経営者協議会様からの 寄贈豚肉を使用します	○	手作りヒレカツ ごろごろ豚肉のカレー 東庄のフルティカトマト(2こ)	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく しょうが	米 小麦粉	油 カレールウ	938	49.2	3.2	
27	月	ごはん	○	野菜入り豚そぼろ 炒り卵 なめこ汁 焼プリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		871	36.1	2.8	
28	火	ごはん	○	チーズかまぼこ 中華丼の具 ヨーグルト和え	かまぼこ 豚肉 うずら卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが もやし たけのこ キャベツ たまねぎ みかん パイン もも	米	油	827	32.4	3.2	
29	水	ごはん 1年3組5班の献立です	○	ヤンニョムチキン チョレギサラダ たまごスープ クリームワッフル	鶏肉 卵	牛乳 のり わかめ	ブロッコリー アスパラガス	きゅうり たまねぎ キャベツ	米 砂糖 片栗粉 ワッフル	油 ごま ドレッシング ごま油	983	32.9	4.1	
30	木	わかめごはん	○	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 沢煮椀 みかんクレープ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり えのきたけ ごぼう	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 クレープ	マヨネーズ	839	25.9	3.7	
※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	846	33.0	3.4
※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

※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。

※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。

今月の平均値	846	33.0	3.4
基準値	830	35.3	2.5

24日(金)は養豚経営者協議会様からいただいた豚肉です

9日、15日、29日は中学校1年生のみなさんが、家庭科の授業で考えてくれた献立です。どの班もしっかりかんがえてくれたので、良い献立がたくさんできました。調理作業のことを考えて、少し内容を変更し、今月は3つの献立を採用しました。