

令和4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		主な材料とはたらき						栄養価				
				体を作るものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる						
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	塩分 (g)	
1	火	ごはん	○	いかフライ(ソース) マヨおひたし 豚汁 チーズデザート鉄人アップル	いか みそ かつおぶし 豆腐 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん	米 こんにやく じゃがいも	油 ドレッシング	865	34.2	2.7	
2	水	ナ ン	○	ほうれん草グラタン フルーツゼリー キーマカレー	豚肉	牛乳 粉チーズ	ほうれんそう にんじん	みかん しょうが パイン もも にんにく 玉ねぎ りんご	ナン ナタデココ ゼリー	油 カレールウ	834	27.3	4.9	
4	金	ごはん	○	豚肉の西京みそ焼き 海藻サラダ 牛乳プリン ABC卵スープ	豚肉 みそ 卵 ベーコン	牛乳 海藻	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 マカロニ でんぷん	ドレッシング 油	760	32.5	3.6	
7	月	ごはん	○	鮭の塩焼き 肉じゃが 沢煮椀 りんごタルト	鮭 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ いんげん ごぼう えのきたけ だいこん ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき タルト		838	37.2	2.9	
8	火	ごはん	○	手作りチキンカツ(ソース) 磯の香りしめ みそ汁	鶏肉 豆腐 かつおぶし みそ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ だいこん	米 小麦粉 パン粉	油	838	34.3	2.9	
9	水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ キャベツのピリ辛みそ炒め けんちん汁	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう にんにく ながねぎ だいこん	米 砂糖 でんぷん 里芋 こんにやく	ごま油	815	34.8	3.5	
10	木	鶏ごぼうごはん	○	さばの照り焼き りんご 白玉汁	鶏肉 油揚げ さば なた	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう りんご 椎茸 ながねぎ	米 砂糖 もち	油	876	33.3	3.3	
11	金	食パン (いちごジャム)	○	かぼちゃひき肉フライ 焼肉サラダ コーンポタージュ	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 ジャム しらたき	油 ごま	868	30.4	3.5	
14	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 豚キムチ ミニシュークリーム かきたま汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい 椎茸 もやし 玉ねぎ にんにく ながねぎ	米 小麦粉 シュークリーム	ごま ごま油	825	33.7	3.2	
15	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ すまし汁	鶏肉 豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	りんご きゅうり ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	820	28.4	3.8	
16	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) チョレギサラダ ヤクルト マーボー豆腐	えび 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	キャベツ しょうが きゅうり ながねぎ たけのこ にんにく	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 ドレッシング	851	33.8	3.7	
17	木	個包装うどん	○	ツナサラダ 大学いも カレー南蛮汁	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ	うどん さつまいも 砂糖 でんぷん	カレールウ ごま 油 ドレッシング	871	28.2	4.2	
18	金	ピザトースト	○	ウインナー卵巻き フルーツ白玉寒天 わかめスープ	ベーコン ウインナー 卵 豆腐	牛乳 寒天 チーズ わかめ	ピーマン にんにく	玉ねぎ パイン マッシュルーム コーン みかん ながねぎ	パン もち	油	868	32.5	4.4	
21	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼きプリンタルト	豚肉 みそ 卵 豆腐 油揚げ	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		877	37.3	2.8	
22	火	ごはん	○	ハムチーズピカタ 春雨サラダ アーモンド入り小魚 ハヤシライス	ハム 豚肉 卵	牛乳 チーズ 小魚	にんじん	きゅうり りんご 玉ねぎ にんにく マッシュルーム もやし	米 春雨 マッシュルーム	ドレッシング バター アーモンド	986	38.2	4.2	
24	木	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 豚肉のプルコギ風 ワンタンスープ アセロラゼリー	豚肉 なると	牛乳	赤ピーマン にら こまつな	玉ねぎ にんにく もやし ながねぎ	米 ゼリー 小麦粉 砂糖	ごま油 油	832	32.6	3.2	
25	金	丸パン	○	手作りヒレカツ(ソース) 花野菜コーンサラダ(マヨネーズ) ホワイトボールシチュー	豚肉 ベーコン 花野菜 ホワイトボール	牛乳	ブロッコリー かぶの葉 にんじん	カリフラワー マッシュルーム コーン 玉ねぎ かぶ	パン 小麦粉 パン粉	油	983	40.0	3.9	
28	月	ごはん	○	鶏肉からあげ(2こ) ごま和え 卵スープ スイートポテト	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 でんぷん スイートポテト	油 ごま	870	30.3	3.2	
29	火	ごはん	○	あじの揚げ煮 ひじきの煮物 さつま汁 チョコクレープ	あじ 大豆 みそ 油揚げ 豆腐 さつまあげ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	椎茸 ごぼう だいこん	米 砂糖 クレープ さつまいも こんにやく	油	828	31.3	2.6	
30	水	ごはん	○	厚焼き卵(2こ) ヨーグルト和え ポークカレー	卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん	パイン みかん もも 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 じゃがいも ナタデココ	カレールウ 油	990	31.3	3.1	
※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	864	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

