

11月分給食献立予定表

(中学校)

上三川町立学校給食センター

日付	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料					
		主食	牛乳は、毎日出ます。 【★】の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 【●】の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
2 (月)		麦ごはん	マナーの日 給食版読書週間 (学校司書とのコラボ給食) ノギ屋の弁当風とりめし 白菜のこんぶあえ みそけんちん汁	789 29.9 21.3 2.5	とり肉 みそ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう りんご はくさい きゅうり	ごはん 麦 さといも 砂糖	ごま ごま油
4 (水)	★	バター ロール	給食版読書週間 (学校司書とのコラボ給食) ★プレーンオムレツ アスパラのソテー ジュテームスープ (クルトンのせ)	778 31.4 31.5 3.7	オムレツ ウインナー ベーコン	牛乳	アスパラ かぼちゃ	しめじ コーン たまねぎ	パン クルトン	油
5 (木)		ごはん	給食版読書週間 (学校司書とのコラボ給食) 白身魚フライ ソース もやしのナムル マーボ豆腐	899 32.7 27.1 2.6	ほきフライ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	もやし しいたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油
6 (金)		ごはん	給食版読書週間 (学校司書とのコラボ給食) ハンバーグケチャップソースかけ おひたし つみれ汁	846 33.6 24 4	ハンバーグ いわしつみれ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しいたけ だいこん もやし ねぎ	ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油
9 (月)	★	麦ごはん	給食版読書週間 (学校司書とのコラボ給食) いい歯の日・県産魚 (あゆ) 無償提供給食 あゆの甘露煮 はくさいのゆず風味漬け ★おでん	812 35.9 14.9 3.2	あゆ さつま揚げ はんぺん うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	はくさい きゅうり だいこん	ごはん 麦	ドレッシング
10 (火)		ごはん	メンチカツ ソース きゅうりのゆかりあえ 高野豆腐の煮物	912 30 31.5 3.5	メンチカツ 高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん たけのこ きゅうり	ごはん	ごま油 油
11 (水)		チーズ パン	焼きそば エビボール入りわかめスープ 小魚	850 35.5 25.2 4.4	ぶた肉 えび団子	牛乳 わかめ チーズ 小魚	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	パン 中華麺	ごま油 ごま油
12 (木)	★	ごはん	★にらと春雨の炒め物 中華風コーンスープ 味付のり	766 30.6 13.9 2.5	牛肉 卵 豆腐 ハム	牛乳 味付のり	にら にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ コーン しょうが	ごはん はるさめ 砂糖 かたくり粉	油 ごま油
13 (金)		ごはん	県産牛肉無償提供給食 ブロッコリーサラダ ビーフシチュー ぶどうゼリー	914 27.6 25.5 1.8	牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも ゼリー	油
16 (月)		いろいろ米 入りごはん	さば味噌煮 にらのおひたし 豚肉と大根の煮物	804 34.7 18.2 2.7	さば ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にら にんじん	だいこん もやし 枝豆 しいたけ	ごはん 砂糖	油
17 (火)		ごはん	セルフソイ丼 切り干し大根のみそ汁 みかんゼリー	803 27.8 21.5 2.6	大豆 ベーコン ぶた肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	切干大根 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 ゼリー	油
18 (水)		米粉パン	鶏肉の照り焼き イタリアンサラダ カレースープ	779 35.7 30.5 4	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング
19 (木)		ごはん	食育の日 大根のペペロンチーノ風サラダ ポークカレー りんご	821 27.3 20.2 3.1	ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	だいこん もやし たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも	油
20 (金)		ごはん	県産魚 (ヤシオマス) 無償提供給食 ヤシオマスの塩焼き からしあえ きのこ汁	778 39.7 19.9 3.3	ヤシオマス 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん しめじ ねぎ もやし ごぼう しいたけ	ごはん	油
24 (火)		ごはん	和食の日 いわしのゴマみそ煮 小松菜としめじのおひたし 呉汁	753 27.8 18.6 3	いわし 大豆 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しめじ だいこん ねぎ 菊	ごはん さといも 砂糖 かたくり粉	油 ごま
25 (水)		黒パン	食物繊維たっぷり給食 肉団子 (3) 花野菜サラダ さつまいものシチュー	827 31.7 31.4 3.6	肉団子 鶏肉	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー コーン たまねぎ	パン さつまいも	油 ドレッシング
26 (木)		わかめ ごはん	リクエスト給食 (上小) 鶏肉の唐揚げ はるさめサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	862 28.6 21.3 2.8	鶏肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	ごはん ワンタン はるさめ ゼリー	油 ごま油
27 (金)	★	ごはん	エンジョイ イングリッシュテイ給食 (フィリピン) ★チキンアドボ (とり肉の甘酢炒め) シニガン (野菜スープ) スティックパイン	822 32.7 22.5 2.6	鶏肉 うずら卵 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ レモン パイン	ごはん さといも 砂糖	油
30 (月)		麦ごはん	さんまのかばやき キャベツのキムチあえ いりどり	871 30 25.4 2.9	さんま かつおぶし 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ れんこん キャベツ	ごはん 麦 さといも 砂糖	油



◎中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質34.2g、脂質23.0g、塩分2.5g
 ※ 献立は都合により変更になる場合があります。
 ※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルゲンについては
 献立詳細表を参考にしてください。



給食版読書週間 (学校司書とのコラボ給食) について



11/2 ノギ屋の弁当風とりめし 「精霊の守り人」より
 11/4 ジュテームスープ 「食堂かたむり」より
 11/5 マーボ豆腐 「給食アンサンブル」より
 11/6 ハンバーグケチャップソースかけ 「そして パンは渡された」より
 11/9 おでん 「はやくちことばで おでんも おんせん」より
 ※詳しくは給食だよりをご覧ください。