

11月献立予定表

日	曜日	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					
			「★」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		
1	(水)			マナーの日 お話し給食「ナカスイ 海なし県の水産高校」 セルフえびグラタンコロケサンド ソース ポイルキャベツ ミネストローネ	773 kcal 26.3 g 30.9 g 3.1 g	とり肉 えび	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ	油
2	(木)	★		世界味めぐり・タイ ★カオパッド風まぜごはんの具 春雨スープ ぶどうゼリー	798 kcal 30 g 20 g 2.9 g	オムレツ ぶた肉 えび	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ	ごはん さとう ゼリー はるさめ かたくり粉	油 ごま油
6	(月)			お話し給食「のほらキッチンへぜひどうぞ」 チキンステーキ 野菜炒め コンソメスープ	754 kcal 29.7 g 18.3 g 1.6 g	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ パセリ	キャベツ しめじ コーン	ごはん むぎ じゃがいも	油
7	(火)	★		お話し給食「後宮の鳥」 あんまん 塩こんぶあえ ★中華丼	781 kcal 28.7 g 15 g 2.1 g	ぶた肉 うすら卵 いか	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん しいたけ たまねぎ	きゅうり キャベツ たけのこ グリーンピース	ごはん かたくり粉	ごま油 油
8	(水)			お話し給食「せかいいちおいしいスープ」 白身魚のフリッター タルタルソース アスパラガスのサラダ おいしい石のスープ	753 kcal 28.9 g 24.9 g 3.2 g	パサ ミートボール	牛乳	アスパラ ブロッコリー にんじん セロリ	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	パン むぎ 小麦粉	油 ドレッシング
9	(木)	★		お話し給食「天気の子」 ハンバーグケチャップソース ぱりぱり食感チキンサラダ (チキンとめんは 教室で混ぜてください) ★中華スープ	892 kcal 36.6 g 27.6 g 2.6 g	ハンバーグ とり肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ コーン	ごはん かたくり粉 さとう チャーメン	ドレッシング
10	(金)			お話し給食「ねこのラーメン屋さん」 ポークしゅうまい(2) こまあえ カツオラーメン風スープ けずり節(スープ に入れてください)	801 kcal 30 g 17.9 g 3.3 g	しゅうまい ぶた肉 なると かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう コーン	もやし キャベツ ねぎ メンマ	ごはん さとう 中華めん	ごま油
13	(月)	★		モロフライ ソース 磯香あえ ★かんぴょうの炒め煮	814 kcal 31.9 g 22.7 g 1.8 g	モロ とり肉 卵 油あげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん しいたけ	もやし かんぴょう えだまめ ごぼう	ごはん むぎ さとう	油
14	(火)	●		食物せんいたっぷり給食 さっぱりあえ ごぼうカレー ●ヨーグルト	849 kcal 25 g 19.9 g 2.1 g	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	ごぼう にんにく しょうが かんぴょう	ごはん さといも	ごま油 油
15	(水)			スラッピージョー チーズ かんぴょうサラダ 野菜スープ	792 kcal 37.8 g 27.1 g 3.8 g	ぶた肉 牛肉 とり肉	牛乳 チーズ	にら にんじん こまつな たまねぎ	かんぴょう きゅうり コーン キャベツ	パン じゃがいも 米粉	油 ドレッシング
16	(木)			焼きししゃも(2) 切り干し大根の中華あえ 牛肉とごぼうの煮物	793 kcal 29.2 g 21.6 g 2.2 g	牛肉	牛乳 ししゃも	さやいんげん ほうれんそう にんじん	だいこん もやし ごぼう しょうが	ごはん さとう	油
17	(金)			食育の日(地産地消) セルフこぎつね丼 にらのごまあえ みそ汁 梨	772 kcal 26.4 g 20.9 g 2 g	とり肉 油あげ みそ かつおだし	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	えだまめ もやし ねぎ 梨	ごはん いろいろ米 さとう さといも	ごま
20	(月)			うま塩まんじゅう(2) 大根のナムル チャーシャン豆腐	817 kcal 30.8 g 20.4 g 2.7 g	ぶた肉 まんじゅう なまあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ しょうが だいこん	ごはん むぎ さとう はるさめ	油 ごま ごま油
21	(火)	★		★厚焼き卵 セルフまたけごはん 大根スープ	760 kcal 27.5 g 19.7 g 2.2 g	卵焼き とり肉 油あげ	牛乳	またけ にんじん だいこんの葉 セロリ	ごぼう えだまめ たまねぎ だいこん	ごはん さとう	油
22	(水)			肉団子(3) 野菜ソテー フルーツヨーグルト	892 kcal 29.1 g 27.3 g 2.3 g	肉団子	牛乳 ヨーグルト	キャベツ にんじん ピーマン	もやし にんにく もも みかん パイン	パン さとう カクテルゼリー	オリーブオイル
24	(金)			和食の日 マスの塩こうじ焼き れんこんきんぴら いものこ汁	796 kcal 36.4 g 17.6 g 2.8 g	マス ぶた肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう ねぎ えだまめ	ごはん さとう さといも	油
27	(月)			リクエスト給食(坂上小) 鶏肉の唐揚げ ゆかりあえ コーンスープ アセロラゼリー	845 kcal 28.6 g 20.1 g 4.1 g	とり肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ゆかり	キャベツ たまねぎ しょうが コーン	ごはん かたくり粉	ごま油
28	(火)			かみかみ給食 さばのスタミナ焼き ごぼうサラダ のっぺい汁	880 kcal 30.4 g 30.9 g 2.1 g	さば とり肉 なまあげ	牛乳	にんじん	コーン もやし ねぎ だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも かたくり粉	ごま油 ドレッシング
29	(水)			世界味めぐり・ハンガリー キャベツのサラダ グヤーシュ	792 kcal 32 g 30.8 g 2.9 g	牛肉	牛乳 生クリーム	にんじん パプリカ	コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米粉パン じゃがいも	油
30	(木)			セルフソイ丼 からしあえ みそ汁	763 kcal 28.8 g 20.8 g 2.5 g	ぶた肉 ベーコン とうふ 大豆 みそ かつおだし	牛乳	にんじん こまつな にら	だいこん もやし ねぎ なめこ	ごはん さとう	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。

※ それぞれの料理の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。

