

## 11月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での働き						日付	曜日	主な材料と体内での働き							
		主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	kcal	g	g			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	kcal	g	g		
1	金	ご飯 豚肉の味噌炒め ひじきの煮物 玉ねぎの味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・じゃが芋	豚肉・赤みそ・ひじき うすあげ・みそ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参 にんにく	690	31.3	19.0	19	火	カレーライス ピクルス あらびきポークウィンナー 牛乳	こめ・じゃが芋・サラダ油 カレールー・砂糖	豚肉・ウィンナー・牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく ブロッコリー・カリフラワー	770	27.5	21.7
2	土							20	水	ロールパン 焼きそば いんげんのおひだし プリン 牛乳	ロールパン・スパゲティ サラダ油・砂糖	豚肉・プリン・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参 しょうが・いんげん	848	30.8	18.6	
4	月	振替休日							21	木	ご飯 鶏の甘辛焼き 豆腐サラダ 切り干し大根の炒め物 もやしの味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・ごま油・白ごま	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ 牛乳	人参・コーン・切り干し大根 もやし	719	31.9	23.6
5	火	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ビーンズサラダ キャベツソテー しめじの味噌汁 牛乳	こめ・白ごま・砂糖・サラダ油	鶏肉・大豆・みそ・牛乳	えだまめ・コーン・人参 キャベツ・玉ねぎ・しめじ	748	35.2	25.3	22	金	ご飯 ハンバーグマトソースがけ コールスローサラダ 野菜スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ・じゃが芋	ハンバーグ・牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ にんにく・トマトピューレ キャベツ・コーン・しめじ 人参	716	23.2	23.0
6	水	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え ごぼうの味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・ノンエッグマヨネーズ	豆腐・牛肉・みそ・牛乳	玉ねぎ・人参・白ねぎ・しいたけ ブロッコリー・コーン・ごぼう	698	31.6	20.3	23	土	勤労感謝の日						
7	木	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め きゅうりサラダ 里手の味噌汁 りんごゼリー 牛乳	こめ・サラダ油・さといも りんごゼリー	豚肉・わかめ・みそ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参 青ねぎ・胡瓜・しいたけ	690	30.6	17.5	25	月	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 大根の煮物 白菜の味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・ふ	豚肉・みそ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参 青ねぎ・大根・白菜	646	29.3	16.4
8	金	ご飯 チキン竜田揚げ 白菜のおひだし お吸い物 牛乳	こめ・揚げ油	鶏肉・牛乳	白菜・もやし・人参 玉ねぎ・大根	650	25.2	16.7	26	火	ご飯 鶏の照り焼き きゅうりのゆかり和え 里手の煮物 ごぼうの味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・さといも	鶏肉・みそ・牛乳	胡瓜・人参・ごぼう	744	32.2	21.2
9	土							27	水	ロールパン ポトフ いかフライ ペペーチーズ 牛乳	ロールパン・じゃが芋・揚げ油	ウィンナー・イカ・チーズ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参	715	24.5	32.7	
11	月							28	木	ご飯 さばのカレー風味焼き 春巻き いんげんのごま和え じゃが芋の味噌汁 牛乳	こめ・揚げ油・すりごま・砂糖 じゃが芋	さば・春巻き・みそ・牛乳	いんげん・人参・玉ねぎ	768	33.6	24.4	
12	火							29	金	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・ごま油 片栗粉・白ごま	豚ひき肉・豆腐・赤みそ・牛乳	だけのご・白ねぎ・にんにく しょうが・ブロッコリー・人参 もやし	641	26.3	19.4	
13	水							30	土								
14	木																
15	金																
16	土																
18	月	ご飯 さわらの西京焼き れんこんさんひろ ブロッコリーのマヨネーズ和え お吸い物 牛乳	こめ・砂糖・ごま油・白ごま ノンエッグマヨネーズ	さわら・みそ・うすあげ・牛乳	れんこん・人参・ブロッコリー コーン・大根	730	30.3	24.7									

・献立表の数量は、中学年の一人当たりの値です。  
 ・献立の一部を変更することもあります。  
 ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。  
 あらかじめご了承ください。