



【11月】学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	すい	ゆかりごはん		かぼちゃのそぼろ煮 ごまネーズ和え	ぎゅうにゅうぶたにく さつまあげ あつあげ (かつお)	こめ むぎ さとう こんにやく でんぶん ごま	ゆかり たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん きゅうり キャベツ コーン	822	27
2	もく	麦ごはん		豆腐チゲ 油淋鶏 きのこの中華和え	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ あぶら しらたき こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	はくさい キムチ もやし しめじ にら えのき にんじん しょうが ねぎ エリンギ ほうれんそう	849	33.7
3	きん	文化の日							
6	げつ	しろごはん		肉団子スープ 手作り野菜かき揚げ きくらげのサラダ	ぎゅうにゅうつくね かまぼこ	こめ てんぷらこ さとう ごまあぶら	にんじん きくらげ たまねぎ もやし こまつな ねぎ ごぼう いんげん キャベツ きゅうり	755	23.2
7	か	黒糖パン		煮込みうどん ポテトブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅうあげ かまぼこ わかめ ハム チーズ (かつお・こんぶ)	こくとうパン うどんめん じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ ブロッコリー	761	27.4
8	すい	麦ごはん		白菜スープ ハガツオフライ かみかみ和え	ぎゅうにゅう とりにく ハガツオフライ さきいか	こめ むぎ あぶら じゃがいも カシューナッツ さとう	はくさい たまねぎ にんじん コーン だいこん きゅうり キャベツ	854	28.1
9	もく	ミルクパン		ポークビーンズ れんこんサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅうぶたにく だいず	ミルクパン じゃがいも あぶら さつまいも さとう バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト れんこん きゅうり キャベツ	885	26.8
10	きん	根菜のハヤシライス		かつのりサラダ みかん	ぎゅうにゅうぶたにく ちくわ のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ れんこん だいこん にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり みかん	780	24.2
13	げつ	じゃこごはん		五目スープ チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちりめん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ ごぼう えだま	895	34.3
14	か	セルフ照焼バーガー		コーンポタージュ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン	まるパン じゃがいも アーモンド オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン レタス キャベツ きゅうり	861	32.8
15	すい	麦ごはん		里芋の呉汁 いわしの蒲焼き ひじきのごま和え	ぎゅうにゅう だいず とうふ いわし ひじき (いりこ)	こめ むぎ あぶら さとも さとう ごま	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しょうが きゅうり コーン	838	32
16	もく	ブルーベリー蒸しパン		ポトフ風煮込み キャロットサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく とりにく たまご ツナ	ホットケーキミックス あぶら さとう じゃがいも バター	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	655	21.4
17	きん	~鹿本のあじ~ 麦ごはん		お姫さんだご汁 ひこずり 切り干し大根のふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちりめん (かつお・こんぶ)	こめ むぎ ごま さつまいも さとう ごまあぶら こむぎこ しらたまこ	だいこん はくさい にんじん ねぎ しいたけ たけのこ きりぼしだいこん いんげん	783	26.2
20	げつ	麦ごはん		スーミータン 回鍋肉	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぶん	にんじん ねぎ コーン こまつな キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく	761	30
21	か	食パン		ひじきスパゲッティ じゃこナッツサラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう あげ とりにく さつまあげ ちりめん ひじき	しょくパン あぶら スパゲッティ カシューナッツ マーシャルビーンズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	823	30.1
22	すい	ポークカレーライス		カルシウムサラダ ミルクゼリー	ぎゅうにゅうぶたにく チーズ	こめ むぎ さとう さとも じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり えだまめ イナアガー もも	859	25.7
23	もく	勤労感謝の日							
24	きん	麦ごはん		具だくさんみそ汁 魚の西京焼き おかか和え	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ (いりこ)	こめ むぎ さとう さとも ごま	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ	726	32.2
和食の日									
27	げつ	麦ごはん		白玉汁 肉詰めいなり 甘酢和え	ぎゅうにゅう ちくわ あげ とりにく にくづめいなり (いりこ)	こめ むぎ さとう しらたまこ ごま	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	798	30.3
28	か	レーズンパン		かぼちゃのポタージュ タンドリーチキン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ヨーグルト とりにく	レーズンパン バター あぶら イタリアンドレッシング	レーズン かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり キャベツ コーン ピーマン	907	35.5
29	すい	かやくごはん		秋の実り汁 お好みすりみ天	ぎゅうにゅう とりにく あげ すりみ こうやどうふ たまご ぎつぶし むきえび あおのり (かつお・こんぶ)	こめ こんにやく さとう あぶら さとも こむぎこ マヨネーズ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ たまねぎ ほうれんそう いんげん しいたけ キャベツ しょうが	910	42.1
30	もく	麦ごはん		豚汁 にんじん入りシューマイ 小松菜とツナの和え物	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ ツナ (いりこ)	こめ むぎ こんにやく さとも オリーブゆ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが こまつな キャベツ	795	29.4

※都合により、献立や食材が変更する場合がございます。ご了承ください。