



11月分 給食献立予定表

R2.10.26発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもな材料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
2月	ごはん 牛乳 カラフトシヤモフライ②・中濃ソース きのこ入りおひたし さつまい	777 27.8 21.6 2.2	豚肉 味噌	牛乳 シヤモ	ほうれん草 にんじん	もやし えのき なめこ ねぎ ひらたけ 大根 ごぼう	米 さつまいも	サラダ油 ごま
4水	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 つぼ漬け和え 肉豆腐	799 29.5 22.2 2.7	卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ	米 大麦 砂糖	ごま サラダ油
5木	食パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉ごま味噌焼き 野菜サラダ カレーうどん	756 33.9 29.5 3.1	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 玉ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	パン うどん ルウ	ごま ドレッシング チョコクリーム
6金	【馬頭中学校リクエスト献立】 ごはん 牛乳 なかちゃん餃子の甘酢あんかけ③ 春雨サラダ 肉じゃが レモンタルト	977 26.6 25.1 3.6	豚肉 ハム	牛乳	にんじん しらたき	ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 レモン	米 タルト 餃子の皮 砂糖 春雨 じゃがいも	ごま油 サラダ油
9月	ごはん 牛乳 さば味噌煮 切り干し大根の炒め煮 もずくのかき玉スープ	765 30.4 18.9 2.6	さば 味噌 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 卵	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	切り干し大根 しらたき 椎茸	米 砂糖	サラダ油
10火	スパゲティミートソース（茹でスパゲティ・ミート ソース） 牛乳 ブロッコリーとツナの和え物 県産生乳ヨーグルト	790 33.4 23.1 3.7	豚肉 大豆ミート まぐろツナ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり コーン ニンク 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 ルウ	サラダ油 ごま油
11水	麦ごはん 牛乳 メンチカツ・中濃ソース ちくわの和え物 ピリ辛味噌汁	813 24.7 22.8 3.0	豚肉 鶏肉 ちくわ 味噌	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ 大根 ねぎ 椎茸 ニンク 生姜	米 大麦 さといも	サラダ油 ドレッシング ごま
12木	コッペパン 粒みかんジャム 牛乳 トマトオムレツ ハムのサラダ ほうれん草のクリーム煮	758 29.0 32.2 3.4	卵 鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ みかん	パン ジャム ルウ	ドレッシング サラダ油 ごま
13金	ごはん 牛乳 いわしのピリ辛焼き 生揚げマーボー炒め かんぴょうの味噌汁	761 32.0 23.1 2.7	いわし 豚肉 生揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ニンク 生姜 ねぎ かんぴょう	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油
16月	セルフ中華丼（ごはん・中華丼の具） 牛乳 ミルメークコーヒー えびしゅうまい③ 中華風コーンスープ	797 28.2 21.0 2.6	えび 豚肉 なた 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 生姜	たけのこ キャベツ きくらげ 玉ねぎ コーン 玉ねぎ	米 でん粉 ミルメーク	サラダ油 ごま油
17火	セルフ照り焼きバーガー（丸パン・照り焼きハン バーグ） 牛乳 ボイル野菜・マヨネーズ 野菜のポトフ	753 30.7 28.6 2.8	チキンバーグ 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	パン じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ
18水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ パイン缶	874 24.9 24.8 2.7	ソフトサラミ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パイン りんご	キャベツ きゅうり 生姜 ニンク 玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも ルウ	ドレッシング サラダ油
19木	アップルパン 牛乳 ハムチーズピカタ マカロニサラダ ミートボールのトマトスープ	751 26.6 31.3 3.2	ハム 卵 ミートボール ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト りんご	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ニンク	パン マカロニ	マヨネーズ サラダ油
20金	セルフかき揚げ丼（ごはん・野菜かき揚げ・天丼の たれ） 牛乳 のり酢和え 具だくさん汁	835 26.1 28.7 2.9	まぐろツナ 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 春菊	大根 椎茸 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 さといも 天丼のたれ	ごま サラダ油
24火	はちみつパン 牛乳 鮭チーズフライ 焼きそば 豆乳プリンのフルーツ和え	850 32.9 26.4 3.1	鮭 豚肉 なた 豆乳	牛乳 チーズ 青のり	にんじん	キャベツ 玉ねぎ みかん パイン 桃	パン はちみつ 焼きそば	サラダ油
25水	麦ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ ひじきのサラダ 豆腐の味噌汁	829 31.6 26.2 2.5	鶏肉 豚肉 まぐろツナ 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ コーン ねぎ	米 大麦 砂糖 ごま	サラダ油 ごま油
26木	コッペパン ピーナツクリーム 牛乳 アンサンブルエッグ ブロッコリー チリコンカン	775 33.4 31.5 2.6	卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ ニンク	パン ピーナツクリーム じゃがいも	ドレッシング サラダ油
27金	ごはん のりつくだに 牛乳 ホッケ照り焼き もやしとハムの和え物 豚汁	750 31.5 18.7 2.4	ホッケ ハム 豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも	ドレッシング サラダ油
30月	ごはん 牛乳 豚肉スタミナ炒め えびボールスープ アセロラゼリー	774 26.4 22.4 1.9	豚肉 えび 味噌	牛乳	にんじん にら ほうれん草	キャベツ 生姜 ニンク たけのこ アセロラ	米 砂糖 春雨 ゼリー	サラダ油

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g
 ★11月の平均栄養量 エネルギー799kcal たんぱく質29.4g 脂質25.1g 塩分2.8g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、ねぎ、にら、きくらげ、椎茸

