



11月 給食献立予定表

R7.10.27発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 （使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
		※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	
毎日		牛乳		牛乳					
4	火	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	803 30.7 28.3 2.6
		フルーツクリーム		牛乳		みかん パイン もも	クリーム		
		ささみカツ	ささみ			じゃがいも 米粉	油		
		ミネストローネスープ	大豆 ウインナー		トマト にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ セロリ ニンニク	砂糖	油	
5	水	麦ごはん					米 大麦		824 24.6 23.9 2.9
		ハヤシシチュー	豚肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム たもぎ茸 ニンニク 生姜	じゃがいも ルウ	油	
		チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
		いちごとみかんのゼリー				いちご みかん	砂糖 水あめ		
6	木	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	765 31.6 27.1 3.6
		スペイン風オムレツ	卵 鶏肉		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
		ビーンズサラダ	大豆 ハム			枝豆 キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	
		ちゃんぽんうどん	豚肉 なたと さつま揚げ		にんじん	白菜 きくらげ 生姜	うどん	油	
7	金	ごはん					米		758 27.9 23.7 2.1
		さわら味噌焼き	さわら				砂糖		
		シルバーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	ノンエッグマヨ	
		根菜ごま汁	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さといも	ごま 油	
10	月	ごはん					米		759 30.8 24.7 2.5
		まこもたけの肉味噌炒め	豚肉		にら	まこもたけ 生姜	砂糖	油	
		ひじきの和え物	まぐろツナ	ひじき	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま	
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 なめこ ねぎ こんにゃく	さといも	油	
11	火	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	790 33.9 26.8 3.1
		ヤシオマスフライ・中濃ソース	ヤシオマス				パン粉 小麦粉	油	
		グリーンサラダ			パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング	
		豆とかぼちゃのクリームスープ	鶏肉 大豆		にんじん かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ	ルウ	マーガリン	
12	水	麦ごはん					米 大麦		800 31.7 19.8 2.7
		鶏肉ごま味噌焼き	鶏肉				砂糖	ごま	
		切干大根の炒め煮	さつま揚げ	昆布	にんじん	切干大根 椎茸	砂糖	油	
		すいとん汁	豚肉 油揚げ		にんじん	ごぼう	すいとん じゃがいも	油	
13	木	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	780 27.3 33.6 3.0
		とちあいかジャム				いちご	砂糖 水あめ		
		ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		片栗粉	油	
		マカロニツナサラダ	まぐろツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨ	
14	金	野菜のポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ		油	777 30.5 23.6 2.5
		ごはん					米		
		和風ソースハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜	片栗粉 砂糖	油 マーガリン	
		かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう キャベツ コーン 枝豆		ドレッシング ごま	
17	月	ゆばとじゃがいもの味噌汁	ゆば	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		959 30.7 33.9 4.2
		【馬頭小学校6-1 作成リクエスト献立】							
		わかめごはん		わかめ			米		
		鶏のから揚げ③	鶏肉 卵			生姜	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	
18	火	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	756 31.7 27.1 3.2
		豚汁	豚肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	
		レモンタルト	卵	牛乳		レモン	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	
		味噌ラーメン 中華麺			にんじん にら	もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ 生姜 ニンニク	中華麺	油 ごま	
19	水	ラーメンスープ	豚肉			生姜 ニンニク		ごま	891 32.2 28.4 2.9
		焼き餃子③	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 片栗粉	油	
		大豆とブロッコリーのサラダ	まぐろツナ 大豆		ブロッコリー	きゅうり	小麦粉 片栗粉	ノンエッグマヨ	
		麦ごはん					米 大麦		
20	木	子持ちシシャモフライ②	ししゃも				小麦粉 パン粉	油	878 31.0 33.2 3.6
		中濃ソース					片栗粉 砂糖		
		キャベツのそぼろ炒め	豚肉 生揚げ		にら	キャベツ 生姜 ニンニク	砂糖 片栗粉	ごま油	
		どさんこ汁	豚肉		にんじん	もやし コーン ねぎ ニンニク	じゃがいも	マーガリン	
21	金	豆乳パンナコッタ (いちごクリーム)	豆乳			いちご	砂糖 水あめ 片栗粉		769 28.1 17.1 2.3
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
		メープルジャム					メープル		
		カップグラタン	豆乳 大豆粉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン おから	じゃがいも 米粉	ショートニング	
25	火	わかめサラダ	ささみ	わかめ		キャベツ きゅうり 	片栗粉 砂糖	ドレッシング ごま	780 30.0 30.6 3.6
		ボークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ いんげん豆	じゃがいも 砂糖	油	
		ごはん					米		
		納豆	納豆						
26	水	もやしのキムチ和え		昆布		もやし きゅうり			831 31.4 26.6 2.6
		肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆 しらたき	じゃがいも 砂糖	油	
		ハンバーガー ミルク丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
		チキンパティ	鶏肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖	油	
27	木	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも	ノンエッグマヨ	817 33.4 23.7 4.0
		千切り野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 大根 玉ねぎ		マーガリン	
		麦ごはん					米 大麦		
		さば味噌煮	さば				砂糖 米粉		
28	金	五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう しらたき	砂糖	油 ごま	754 31.5 23.7 2.5
		のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも 片栗粉		
		キャラメルパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
		チキンナゲット③	鶏肉				パン粉 片栗粉 砂糖	油	
28	金	【小川中学校1-1 作成献立】							754 31.5 23.7 2.5
		ごはん					米		
		豚肉生姜炒め	豚肉		ほうれん草	玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	油	
		ほうれん草のおひたし	(かつお節)		ほうれん草	もやし		ごま	
28	金	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ	わかめ		ねぎ			754 31.5 23.7 2.5
		カットりんご				りんご			