11月　給食献立予定表

R8.10.26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)
			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	
		※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
			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	※牛乳栄養価含む
毎日		牛乳		牛乳					
2	月	ごはん					米		772
		ブルコギ風炒め	豚肉		にんじん　にら	玉ねぎ　もやし　生姜　ニンニク	砂糖	ごま油	27.4
		切干大根のごまマヨ和え	ハム		にんじん	切干大根　きゅうり		ごま　ノンエッグマヨ	24.6
		えびボールと春雨のスープ	えび　たら		小松菜	たけのこ　玉ねぎ	春雨　砂糖　片栗粉		3.1
4	水	麦ごはん					米　大麦		807
		子持ちししゃもフライ②・中濃ソース		ししゃも			パン粉　小麦粉　片栗粉	油	27.8
		キャベツのそぼろ炒め	豚肉　厚揚げ		にら	キャベツ　ニンニク　生姜	砂糖　片栗粉	ごま油	23.1
		中華風すいとん汁	豚肉		にんじん	大根　しめじ　ねぎ	小麦粉　片栗粉	ごま油	2.9
5	木	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖　黒糖	ショートニング	798
		トマトオムレツ	卵　鶏肉		トマト	玉ねぎ	片栗粉	油	28.9
		イタリアンサラダ	ソフトサラミ		パセリ	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	27.1
		クリームスパゲティ	ベーコン　豆乳		ほうれん草	玉ねぎ　マッシュルーム　ニンニク	スパゲティ　ルウ	マーガリン	3.7
6	金	ごはん					米		779
		和風ソースハンバーグ	鶏肉　豚肉			玉ねぎ　りんご　ニンニク	片栗粉　砂糖	油　マーガリン	29.9
		ひじきのサラダ	まぐろツナ	ひじき	にんじん	キャベツ　コーン	砂糖	ごま油　ごま	25.4
		かんぴょうの味噌汁	豆腐　油揚げ		小松菜	かんぴょう　ねぎ			2.7
9	月	ごはん					米		816
		餃子の甘酢あんかけ③	豚肉		にら	キャベツ　玉ねぎ　生姜	小麦粉　砂糖　片栗粉	油	24.1
		中華春雨	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり	春雨	ドレッシング　ごま	21.6
		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	3.6
		豆乳バンナコッタ（いちごソース）	豆乳			いちご	砂糖　水あめ　片栗粉	油	
10	火	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	787
		ラ・フランスジャム				ラ・フランス	砂糖　水あめ		26.1
		トマトクリームグラタン			トマト	おから　ニンニク	じゃがいも　米粉 水あめ　片栗粉	ショートニング	32.9
		ブロッコリーとツナの和え物	まぐろツナ		ブロッコリー	きゅうり　コーン	砂糖	ごま油	2.9
		キャベツと鶏肉のスープ	鶏肉　ベーコン		にんじん　ほうれん草	キャベツ　玉ねぎ		マーガリン	
11	水	焼き肉丼　麦ごはん					米　大麦		771
		焼き肉丼の具	豚肉		にんじん	玉ねぎ　ごぼう　しらたき　生姜	片栗粉	油	28.8
		ちくわのサラダ	ちくわ	チーズ		キャベツ		ドレッシング　ごま	20.4
		さつまいもの味噌汁	油揚げ		小松菜	玉ねぎ　椎茸	さつまいも		3.2
12	木	ミルクコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	767
		ハムステーキトマトソースがけ	ハム		トマト				33.9
		ビーンズサラダ	大豆　まぐろツナ			キャベツ　きゅうり　枝豆		ドレッシング　ごま	30.6
		野菜のポトフ	豚肉　ウインナー		にんじん　ブロッコリー	大根　玉ねぎ		油	3.6
13	金	ごはん					米		776
		さわら紅葉焼	さわら		にんじん			ノンエッグマヨ	30.8
		ひじきと厚揚げの煮物	鶏肉　厚揚げ	ひじき	にんじん　小松菜		砂糖　片栗粉	ごま油	25.1
		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	2.4
16	月	ごはん					米		823
		ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ　りんご　ニンニク　生姜	じゃがいも　ルウ	油	24.7
		ほうれん草サラダ	ハム		ほうれん草	キャベツ　きゅうり　コーン		ドレッシング	21.8
		フルーツゼリー和え				みかん　もも　パイン　いちご	砂糖　粉あめ		2.7
17	火	県産小麦食パン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	768
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ　砂糖		37.4
		鶏肉照り焼き	鶏肉				砂糖		28.8
		チリコンカン	豚肉　大豆		にんじん　ピーマン トマト	玉ねぎ　ニンニク		油	2.9
		卵入りコーンスープ	卵　ベーコン		ほうれん草	コーン　玉ねぎ	片栗粉		
18	水	ごはん（ゆうだい２１）					米		827
		ヤシオマスフライ・中濃ソース	ヤシオマス				小麦粉　パン粉	油	36.1
		切干大根の煮物	鶏肉　さつま揚げ	昆布	にんじん　小松菜	切干大根　椎茸　しらたき	砂糖	油	23.0
		ゆばの味噌汁	ゆば　豆腐	わかめ		ねぎ			2.7
		りんごゼリー				りんご	水あめ　砂糖　片栗粉		
19	木	県産小麦はちみつパン		脱脂粉乳		馬頭高校産	小麦粉　はちみつ 砂糖	ショートニング	806
		県産卵のオムレツ	卵				砂糖　片栗粉	油	30.2
		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	28.9
		ミートボールブラウンシチュー	豚肉　鶏肉　ベーコン		にんじん　トマト ブロッコリー	玉ねぎ　生姜　ニンニク	じゃがいも　片栗粉 砂糖　ルウ	油	4.1
20	金	ごはん					米		842
		まこもたけの肉味噌炒め	豚肉		にんじん	まこもたけ　生姜	砂糖	油	30.2
		春菊入りツナマヨサラダ	まぐろツナ		春菊　ほうれん草	キャベツ		ノンエッグマヨ	29.3
		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	2.6
		県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト					
24	火	醤油ラーメン　中華麺					中華麺		817
		ラーメンスープ	豚肉　なると		にんじん	もやし　キャベツ　ねぎ　メンマ 生姜		油	31.7
		肉団子②	鶏肉		トマト	玉ねぎ	パン粉　砂糖　片栗粉	油	26.8
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり　コーン		ドレッシング　ごま	3.7
		米粉のカップケーキ	豆乳　大豆粉			りんご	米粉　砂糖　水あめ メープル	ショートニング　油	
25	水	麦ごはん					米　大麦		799
		モロのチリソースがけ	モロ			ねぎ　ニンニク　生姜	砂糖　片栗粉	油　ごま油	27.8
		チャプチェ	豚肉		にんじん　にら	ごぼう　椎茸　生姜　ニンニク	春雨	ごま油　ごま	21.1
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん　ほうれん草	もやし　キャベツ　玉ねぎ　生姜	小麦粉　砂糖　片栗粉	油	3.2
26	木	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	809
		とちあいかジャム				いちご	砂糖		34.7
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	ピーマン　パセリ		パン粉　砂糖	油	26.5
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	3.4
		ラビオリトマトスープ	鶏肉　豚肉		にんじん　トマト ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ　ニンニク	小麦粉　砂糖　パン粉	油	
27	金	ごはん					米		812
		さんまみぞれ煮	さんま			大根	砂糖　片栗粉		32.7
		わかめのナムル		わかめ	小松菜	きゅうり		ドレッシング　ごま	27.4
		すき焼き風煮	豚肉　焼き豆腐		にんじん　春菊	白菜　ねぎ　しらたき	焼きふ　砂糖	油	2.9
30	月	ごはん					米		785
		味噌かつ	豚肉				パン粉　片栗粉　砂糖	油	24.8
		かんぴょうサラダ		ちりめんじゃこ		かんぴょう　キャベツ　コーン		ドレッシング　ごま	25.2
		ビリ辛味噌汁	油揚げ		にんじん	大根　しめじ　ねぎ　ニンニク　生姜	さといも	油	2.5

地産地消ウィーク

★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798kcal　たんぱく質29.9ｇ　脂質25.8ｇ　塩分3.1ｇ
※今月の那珂川町産農産物・・・米、超大球キャベツ、きゅうり、春菊、ねぎ、にら、椎茸、豚肉（一部）

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。