



令和2年度11月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
2	月	ポークカレーライス 牛乳 ごまだれサラダ 柿	米 大麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 もやし キャベツ きゅうり コーン 柿	889 kcal 26.7 g 26.5 g	 6日: カミカミごまだれ丼 11月8日は『いい菌』の日 です。そこで6日の給食 は、『いい菌』を作るため に、よくかんで食べてもらい たいと思い、揚げた野菜を 入れたカミカミメニューの提 供です。  13日: 手作りふりかけ ちりめんじゃこ、塩昆布、か つお節、ごまを炒って調味 した、手作りふりかけの登 場です。  16日: 豆腐団子スープ 白玉粉と豆腐を混ぜて作っ た豆腐団子が入ったスープ です。給食センターで、1つ 1つ手で丸めて作っていま す。豆腐団子は、豆腐の種 類によって食感が異なりま す。今回は、絹豆腐を使っ て調理します。  24日: 鶏肉の香味焼き しょうゆ、みりん、砂糖、ご ま油、長ねぎ、生姜、しそ 葉で下味をつけて焼いた料 理です。香りを楽しみなが ら食べてください。
4	水	ピザトースト 牛乳 ポトフ 海藻サラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 ベーコン ハム チーズ フランクフルト 鶏肉 わかめ	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム水煮 人参 キャベツ パセリ 大根 きゅうり セロリ	760 kcal 33.3 g 31.5 g	
5	木	ご飯 牛乳 鮭の西京焼き 揚げじゃがサラダ 沢煮椀	米 じゃが芋 なたね油 上白糖	牛乳 鮭 米みそ 豚肉 絹豆腐	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 たけのこ水煮 長ねぎ	785 kcal 37.5 g 20.6 g	
6	金	カミカミごまだれ丼 牛乳 切干大根の磯和え すまし汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白いりごま	牛乳 豚肉 油揚げ のり 鶏肉 かまぼこ わかめ	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 切干大根 もやし 小松菜 えのき茸 長ねぎ	884 kcal 38.5 g 23.1 g	
9	月	さつま芋ご飯 牛乳 鯖の照焼き 野菜のおかか和え 豚汁	米 さつま芋 黒いりごま 上白糖 片栗粉 なたね油 里芋	牛乳 鯖 油揚げ 粉かつお 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	799 kcal 39.5 g 21.5 g	
10	火	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) こんにやくと大根のナムル 五目中華スープ	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白すりごま	牛乳 鶏肉 いか	生姜 長ねぎ しらたき 大根 人参 チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ 白菜 小松菜	792 kcal 31.2 g 22.2 g	
11	水	家常豆腐丼 牛乳 中華風オニオンスープ りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ ベーコン	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ チンゲン菜 りんご	802 kcal 31.0 g 25.9 g	
12	木	しょうゆラーメン 牛乳 いかとさつま芋の揚げ煮 野菜のゆかり和え	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 さつま芋 上白糖	牛乳 豚肉 いか 大豆	生姜 人参 もやし コーン にら 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり粉	886 kcal 42.1 g 21.7 g	
13	金	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	米 上白糖 白いりごま なたね油 じゃが芋	牛乳 塩こんぶ 鶏肉 ちりめんじゃこ かつお節 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	人参 こんにやく 干し椎茸 大根 小松菜 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	747 kcal 32.3 g 16.7 g	
16	月	ツナピラフ 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ 豆腐団子スープ みかん	米 なたね油 バター じゃが芋 上白糖 白玉粉	牛乳 ツナ 豚肉 絹豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン 干し椎茸 小松菜 長ねぎ みかん	759 kcal 25.7 g 21.6 g	
17	火	わかめご飯 牛乳 菊花蒸し しめじの煮びたし 具だくさんみそ汁	米 片栗粉 上白糖 ごま油 里芋	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 粉かつお 赤みそ 白みそ 絹豆腐	玉ねぎ 生姜 にんにく コーン 小松菜 もやし しめじ 人参 白菜 ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	829 kcal 34.7 g 22.2 g	
18	水	ミルクパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜サラダ ミネストローネ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 ごま油 マカロニ	牛乳 ハム 鶏卵 チーズ ベーコン	玉ねぎ 赤ピーマン 小松菜 ピーマン トマト缶詰 白菜 コーン キャベツ にんにく 人参 もやし さやいんげん	811 kcal 39.6 g 33.2 g	
19	木	チャーハン 牛乳 にら玉スープ さつま芋ごま団子	米 なたね油 ごま油 片栗粉 さつま芋 三温糖 白玉粉 白いりごま	牛乳 焼き豚 かまぼこ 鶏肉 鶏卵 白いんげん豆	生姜 長ねぎ 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 グリーンピース 玉ねぎ にら	829 kcal 26.7 g 28.7 g	
20	金	ガーリックライス 牛乳 カレーハンバーグ コーンサラダ ポテトスープ	米 なたね油 バター パン粉 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン 白菜 ほうれん草	843 kcal 31.7 g 30.8 g	
24	火	ひじきご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 揚げごぼうサラダ 和風汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 木綿豆腐	れんこん 長ねぎ しそ葉 人参 生姜 ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 干し椎茸 小松菜	788 kcal 38.6 g 23.9 g	
25	水	シンジュシー 牛乳 じゃが芋のおかか和え 白菜と肉団子のスープ みかん	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 豚肉 昆布 粉かつお 青のり 鶏肉	人参 長ねぎ 生姜 白菜 もやし 小松菜 みかん	795 kcal 29.0 g 23.1 g	
26	木	ご飯 牛乳 秋刀魚の蒲焼き 野菜と油揚げの生姜醤油 みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 秋刀魚 油揚げ 絹豆腐 白みそ 赤みそ	生姜 小松菜 人参 白菜 大根 チンゲン菜 長ねぎ	908 kcal 33.4 g 34.9 g	
27	金	スタミナ丼 牛乳 わかめスープ ヨーグルトポムポム	米 なたね油 上白糖 片栗粉 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 鶏卵 ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 ピーマン 長ねぎ りんご	911 kcal 37.2 g 25.0 g	
30	月	チリビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ りんご	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ コーン りんご	816 kcal 27.1 g 22.2 g	