



# 令和5年度11月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1 水	みそラーメン 牛乳 さつまいもチップス みかん	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 赤みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし にら みかん	814 kcal 29.0 g 24.0 g	1日さつまいもチップス 今が旬の食材、さつまいも料理 の提供です。薄く切って揚げ た、パリパリ食感のさつまいも チップスです。よくかんで食べ てください。今月は、様々なさ つまいも料理が登場します。楽 しみにしてください。
2 木	ご飯 牛乳 つくね焼き 揚げじゃがサラダ もずくのみそ汁	米 ごま油 パン粉 上白糖 じゃが芋 なたね油	牛乳 鶏肉 押し豆腐 白みそ 油揚げ もずく 赤みそ	長ねぎ 人参 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜	842 kcal 34.9 g 29.0 g	
6 月	ごぼうと豆のドライカレー 牛乳 ごまだれサラダ りんご	米 なたね油 小麦粉 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 大豆	生姜 にんにく セロリ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きゅうり コーン りんご	786 kcal 27.1 g 25.8 g	
7 火	さつまいもご飯 牛乳 さわらの照り焼き 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 具だくさんみそ汁	米 さつまいも 黒いりごま 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油 じゃが芋	牛乳 さわら 豚肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんにく 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	751 kcal 39.2 g 21.0 g	8日カミカミ井
8 水	カミカミ井 牛乳 ビーンズサラダ みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ ひよこ豆	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 きゅうり もやし みかん	885 kcal 32.5 g 25.8 g	11月8日は「いい歯(118)」の 日です。そこで、普段の給食 よりもよくかんで食べてもらい たいとの願いから、調理法 や、食材の内容を工夫した献 立の提供です。井の具材は、 野菜を揚げてかみかみを出し、 サラダは食感の異なる食 材を使用しました。しっかりか んで食べましょう。
9 木	セサミトースト 牛乳 ポークンチュー ハニーサラダ	パン 白すりごま グラニュー糖 上白糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉 はちみつ	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ コーン	858 kcal 29.0 g 43.1 g	
10 金	五目チャーハン 牛乳 春雨スープ 開口笑	米 なたね油 ごま油 緑豆春雨 小麦粉 上白糖 白いりごま	牛乳 かまぼこ 豚肉 鶏卵	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 グリーンピース 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	752 kcal 23.1 g 24.4 g	
13 月	ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き 和風揚げ豆サラダ 沢煮椀	米 上白糖 片栗粉 なたね油	牛乳 さば 白みそ 大豆 豚肉 絹豆腐	にんにく 長ねぎ もやし きゅうり コーン 人参 生姜 ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸	815 kcal 38.2 g 27.0 g	
14 火	ソース焼きそば 牛乳 五目中華スープ さつまいもとリンゴのパイ	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 さつまいも バター 上白糖 小麦粉 ぎょうざの皮	牛乳 豚肉 粉かつお あおのり 鶏肉 うずらの卵 生クリーム	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 小松菜 りんご	787 kcal 35.0 g 21.5 g	15日(水)は 中学校全校欠食日のため 給食の提供はありません。
16 木	ご飯 牛乳 メンチカツ じゃこサラダ みそ汁	米 なたね油 パン粉 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	人参 エリンギ キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし 小松菜 長ねぎ	885 kcal 36.8 g 31.8 g	
17 金	ピラフ 牛乳 チキンソーテーディアブルソース じゃが芋のにんにくサラダ 卵と野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン にんにく キャベツ きゅうり 大根 小松菜	796 kcal 43.9 g 29.0 g	
20 月	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ りんご	米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン りんご	816 kcal 25.6 g 25.8 g	22日狛江産枝豆アイス 狛江の特産物の枝豆を使っ たアイスの提供です。味わっ て食べましょう。
21 火	ご飯 牛乳 いかの竜田揚げ 梅ドレ揚げ豆サラダ みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 いか ひよこ豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 練り梅 白菜 しめじ 長ねぎ	802 kcal 36.4 g 24.4 g	
22 水	スタミナ丼 牛乳 中華風わかめスープ 狛江産枝豆アイス	米 なたね油 上白糖 片栗粉 枝豆アイス	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 干し椎茸 ピーマン 大根 長ねぎ	762 kcal 36.0 g 20.4 g	給食の食材は皆様の 給食費で購入してい ます。11月分は11月 30日にご指定の口座 より引き落としいたしま す。期日までにご入 金ください。
24 金	ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 豆入り肉じゃが 根菜のごま汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋 白すりごま	牛乳 のり 豚肉 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ	794 kcal 35.2 g 19.8 g	
27 月	トマトとツナのスパゲッティ 牛乳 野菜サラダ ヨーグルトポムポム	スパゲッティ なたね油 上白糖 ごま油 バター 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ 鶏卵 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 トマトジュース パセリ 白菜 コーン もやし りんご	865 kcal 38.3 g 28.5 g	
28 火	麻婆豆腐丼 牛乳 中華ツナサラダ 中華風オニオンスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 ツナ ベーコン	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 にら 大根 もやし 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜	829 kcal 35.7 g 30.0 g	
29 水	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 揚げごぼうサラダ さつまいものみそ汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 白みそ 赤みそ	長ねぎ 生姜 しそ葉 ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 こんにゃく	769 kcal 35.2 g 21.3 g	
30 木	ご飯 牛乳 ひじきハンバーグ 小松菜のごま和え みそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	玉ねぎ 人参 生姜 小松菜 もやし キャベツ 長ねぎ	791 kcal 36.6 g 26.7 g	教育委員会のHPに給食の写真 を掲載しています。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

