

# 11月 給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	1人1食分 (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料					
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)	麻婆豆腐丼 白菜スープ 海藻サラダ 牛乳	750 29.1 23 3.2	鶏肉 牛乳	豚肉 大豆ペースト	にんにく 人参 干椎茸 竹の子	生姜 ニラ ねぎ 白菜	精白米 こめ油 三温糖 清酒	大麦 ごま油 片栗粉 こんにゃく
2 (水)	麦ごはん 卵スープ キャベツメンチカツ 温野菜サラダ 牛乳	738 25.6 25.1 2	冷凍大豆 ベーコン キャベツメンチカツ	牛乳 鶏卵	玉ねぎ しめじ ブロッコリー	人参 小松菜 カリフラワー	精白米 こめ油	大麦
4 (金)	味噌ラーメン 牛乳 ナムル 牛乳寒天	797 31.9 20.4 3.6	豚肉 錦糸卵 大豆ペースト	あさり ねり胡麻 牛乳	人参 白菜 ねぎ 生姜	竹の子 もやし 木耳 にんにく	中華めん いり胡麻	ごま油 春雨
7 (月)	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ごま和え 牛乳 あとひきみそ大豆	776 31 27.8 2.4	豚肉 凍豆腐 あとひきみそ大豆	牛乳 炒り玉子	小松菜 干椎茸 キャベツ	大根 生姜 人参	精白米 清酒 すり胡麻	大麦 ごめ油 三温糖
8 (火)	コッペパン マーシャルビーンズ ポテトスープ ホキのピザソース焼き フレンチサラダ 牛乳	773 35.4 28.2 3.3	牛乳 スキムミルク 炒り玉子 チーズ	ベーコン ホキ ピザソース	玉ねぎ パセリ ピーマン キャベツ	人参 ケチャップ マッシュルーム いんげん	コッペパン じゃが芋	マーシャルビーンズ ワイン
9 (水)	ごはん 中華スープ シュウマイ バンサンスー 牛乳	751 23.2 24.1 2.3	牛乳 豆腐 錦糸卵	豚肉 シュウマイ ロースハム	小松菜 干椎茸 きゅうり	大根 人参 木耳	精白米 春雨 いり胡麻	ごま油 三温糖
10 (木)	麦ごはん ミネストローネ ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	768 25.7 23.5 2.5	大豆 ベーコン 無塩バター ポークチキンハンバーグ	牛乳 スキムミルク	にんにく 人参 小松菜 トマト缶 トマトピューレ	セロリー 玉ねぎ トマト缶 アスパラ	精白米 じゃが芋 マカロニ	大麦 三温糖 マヨネーズ
11 (金)	ごはん けんちん汁 かつおの竜田揚げ アーモンド和え 牛乳 ふりかけ	711 31.7 24.1 2.3	牛乳 豆腐 かつお竜田揚げ アーモンド	鶏肉 ロースハム	人参 ねぎ ごぼう キャベツ	大根 干椎茸 ほうれん草	精白米 こんにゃく 三温糖 わかめふりかけ	里芋 ごめ油
14 (月)	麦ごはん 里芋と白菜のみそ汁 さばの照焼き ごま和え 牛乳 柿	774 31.6 22.8 2.6	炒り玉子 油揚げ ねり胡麻	牛乳 サバ	キャベツ 生姜 もやし 柿	えのぎ 小松菜 人参	精白米 さといも 清酒	大麦 三温糖 すり胡麻
15 (火)	中華丼 ワンタンスープ 辛子あえ 牛乳 桃の杏仁豆腐	757 29.9 19.5 2.8	豚肉 イカ 牛乳	むきえび 鶏肉	玉ねぎ 人参 干椎茸 大根	白菜 竹の子 グリーンピース ねぎ	精白米 ごま油 片栗粉	大麦 三温糖 ワンタン
16 (水)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 鶏の唐揚げ カミカミサラダ 牛乳	855 31.9 32.7 2.2	凍豆腐 とり肉 チーズ	ベーコン アーモンド 牛乳	ねぎ にんにく むき枝豆 人参	小松菜 生姜 キャベツ	精白米 片栗粉 マヨネーズ	清酒 ごめ油
17 (木)	枝豆ごはん 豚汁 厚焼き卵 切干し大根の煮もの 牛乳	775 28.3 24.8 2.7	牛乳 大豆 五目厚焼き玉子 さつま揚げ	豚肉 油揚げ	枝豆 人参 しめじ 切干大根	干椎茸 玉ねぎ ねぎ	精白米 じゃが芋 三温糖	ごめ油 こんにゃく
18 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 サラダ りんご	834 39.2 17.5 2.3	豚肉 大豆ペースト 無塩バター	大豆ミート スキムミルク 牛乳	人参 ケチャップ グリーンピース にんにく	玉ねぎ トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー	こめ油 ソフトめん	三温糖
21 (月)	ごはん 春雨入りスープ サワラの西京焼き 五目きんぴら 牛乳 Caウェハース	725 28.2 18.6 2.4	牛乳 豚肉	さわら西京焼き さつま揚げ	ねぎ 木耳 干椎茸 レンコン	チンゲン菜 人参 ごぼう インゲン	精白米 春雨 しらたき ごめ油	ごま油 清酒 三温糖
22 (火)	にんじんご飯 クラムチャウダー 鶏のハーブ焼き ブロッコリーサラダ 牛乳	801 29.5 26.9 3.1	あさり 無塩バター ベーコン 鶏のハーブ焼き	スキムミルク 牛乳	人参 ほうれん草 カリフラワー	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー	精白米 じゃが芋	大麦 ごめ油
24 (木)	お好きにドックパン 野菜スープ 牛乳 りんごのタルト	835 28.8 33.7 3.5	ツナ油漬 牛乳 ポークウィンナー	牛乳 ベーコン	キャベツ コーン缶 ほうれん草	人参 玉ねぎ ケチャップ	コッペパン ごめ油 お米de国産りんごタルト	マヨネーズ じゃが芋
25 (金)	ポークカレー 牛乳 チーズ入り和えもの ひと口ゼリー	889 25.4 24.1 3.4	チーズ 大豆ペースト	豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく もやし	にんじん ほうれん草	精白米 じゃが芋 一口ゼリー	大麦 ごめ油 いり胡麻
28 (月)	麦ごはん 芋の子汁 鶏つくね 春雨サラダ 牛乳 ヨーグルトソース	717 23.7 23 2.5	鶏つくね 生揚げ	牛乳 錦糸卵	キャベツ 干椎茸 大根	人参 ねぎ	精白米 里芋 三温糖 いり胡麻	大麦 こんにゃく 春雨
29 (火)	麦ごはん キムチスープ 鮭フライ 煮浸し 牛乳 コーヒーゼリー	789 29.9 23.9 2.9	油揚げ 豚肉 サーモンフライ	牛乳 豆腐	もやし 白菜 人参 生姜	キムチ 干椎茸 チンゲン菜 小松菜	精白米 ごま油 しらたき ゼリー	大麦 清酒 ごめ油
30 (水)	ごはん 白玉汁 豚肉の味噌焼き 海藻サラダ 牛乳	799 29.3 26.5 2.7	牛乳 豚肉 カニかま	油揚げ 炒り玉子	人参 干椎茸 海藻サラダ	大根 小松菜	給食用精米 三温糖 すり胡麻 こんにゃく	白玉餅 清酒 ごめ油

★食材の価格高騰や納品の都合により一部食材や料理を変更する場合があります。ご理解下さいますようお願いいたします。  
★マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています。