



11 月 分 献 立

令和3年 中学校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	おかず				血や肉になるもの	熱や力になるもの
1	月	🍴	○	ツイストパン	白菜のスープ 鶏肉のレモンソース かぼちゃのサラダ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	パン 米油 さとう でん粉	レモン 黄ピーマン かぼちゃ きゅうり たまねぎ はくさい にんじん パセリ	807	34.0
2	火		○	◆ご飯	生揚げのみそ汁 いかの香味だれ ひじきとキャベツの和え物 フルーン	牛乳 生揚げ 油揚げ いか ひじき 豚肉	米 ごま油	だいこん にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ キャベツ えのきたけ フルーン	770	36.3
4	木		○	中華麺	◆県産もやしの醤油ラーメン ◆県産しゃくし菜餃子 2個 野菜炒め	牛乳 豚肉 鶏肉	麺 米油 ごま油	もやし にんじん ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ しゃくし菜餃子 こまつな	790	32.3
5	金	🍴	○	◆麦ご飯	◆県産豆腐のあんかけ丼 鶏肉のから揚げ 2個 海藻サラダ	牛乳 海藻 鶏肉 豆腐 豚肉 えび	米 麦 小麦粉 でん粉 米油 ごま油 でん粉	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ しめじ しょうが	817	39.3
8	月		○	◆ご飯	◆呉汁 豚肉の生姜焼き 白菜の和え物	牛乳 大豆 豚肉	米 米油 さとう でん粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな しめじ しょうが はくさい きゅうり	821	35.9
9	火		○	◆ご飯	◆彩花みそキムチスープ 白身魚の甘酢あんかけ ◆県産もやしとメンマの炒め物	牛乳 白身魚フリッター 豚肉 豆腐	米 米油 さとう でん粉 ごま油	たまねぎ 赤ピーマン もやし こまつな メンマ にんじん チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが キムチ	839	28.0
10	水	🍴	○	子供パン	◆県産人参のポターージュ 鮭のタルタルソース焼き 野菜サラダ	牛乳 鮭 生クリーム	パン 米油 タルタルソース	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ポターージュベース	852	33.0
11	木		○	◆地粉うどん	◆県産えのき入りかき玉うどん ◆蒸しパン 五目金平	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 さつまあげ	麺 でん粉 米油 蒸しパンミックス ごま さとう ごま油	にんじん ねぎ こまつな えのきたけ ごぼう しいたけ こんにゃく	858	32.5
12	金	🍴	○	◆黒米入り ご飯	◆小江戸カレー たこナゲット 2個 ◆県産こんにゃくのサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 たこナゲット	米 黒米 さつまいも 米油 カレールー 米油	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく 野菜こんにゃく キャベツ きゅうり	829	30.6
15	月	🍴	○	食パン	◆さつま芋のシチュー スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー	牛乳 ベジメメルソース 生クリーム 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン スペイン風オムレツ	パン さつまいも 米油 オリーブオイル	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ	797	27.6
16	火		○	◆ご飯	鶏じゃが ししゃもフリッター 2本 ◆彩花醤油の磯香和え	牛乳 鶏肉 さつまあげ ししゃもフリッター のり	米 じゃがいも さとう 米油 ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	837	29.2
17	水		○	◆さつま芋 ご飯	◆県産豚汁 肉団子のみそだれ 2個 ひじきの煮物	牛乳 豚肉 肉団子 ひじき 油揚げ 大豆	米 もち米 さつまいも 米油 ごま じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	745	28.3
18	木	★	○	中華麺	◆彩花味噌ラーメン ◆イラスト入りコロッケ いかと玉子の中華炒め	牛乳 豚肉 いか 炒り玉子	麺 でん粉 ごま油 米油 コロッケ	もやし にんじん ねぎ メンマ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ 赤ピーマン しめじ には	803	33.4
19日は食育の日										
19	金		○	◆ご飯	◆すいとん汁 鱈のみそ煮 れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 鱈のみそ煮	米 すいとん	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな れんこん きゅうり とうもろこし	833	30.0
22	月	🍴	○	◆麦ご飯	◆県産もやし入りピピンパ かに玉 パンサンスー	牛乳 豚肉 かに玉	米 麦 さとう ごま油 米油 はるさめ	にんじん だいこん ぜんまい 大豆もやし もやし たけのこ ほうれんそう にはら しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	879	34.7
24	水	★	○	◆ご飯	◆焼きのり なめこ汁 さんまの蒲焼風 ◆彩花醤油のお浸し	牛乳 のり 豆腐 わかめ さんま鰹粉付	米 米油 さとう	なめこ ねぎ こまつな はくさい もやし	795	30.3
25	木		○	◆ご飯	◆煮ほうとう ◆コバト玉子焼き かぶのそぼろ煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 玉子焼き 豚肉	米 ほうとう さといも 米油 さとう でん粉	にんじん だいこん ねぎ しめじ ほうれんそう はくさい かぶ かぶの葉	735	30.8
26	金	🍴	○	コッペパン	◆オートミール入り ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース キャベツとしめじのペンネ	牛乳 ベーコン ハンバーグ 鶏肉	パン オリーブオイル じゃがいも さとう オートミール 米油 デミグラスソース マカロニ	しめじ ピーマン にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ トマト キャベツ	768	30.2
29	月	🍴	○	◆麦ご飯	◆県産豚肉丼 切干大根の和え物 みかん	牛乳 豚肉	米 麦 米油 さとう ごま	こんにゃく たまねぎ さやいんげん はくさい ねぎ しいたけ 切干だいこん にんじん きゅうり みかん	774	29.0
30	火		○	◆ご飯	けんちん汁 赤魚の西京焼き こんにゃくの甘辛煮 ◆彩の国ひきわり納豆	牛乳 納豆 豆腐 油揚げ 豚肉 赤魚の西京漬	米 さといも 米油 さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな こんにゃく しょうが しめじ	749	37.7

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。

平均

805

32.2