

# 11月 給食献立表

中学校  
A地区

(一人当たりの平均栄養摂取量)

日 に ち	曜 日	主 食	牛乳	副 食		使われている食品			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
						主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーの もととなるもの		
4	火	ごはん	○	豆乳鍋 にんじんしりしり	沖縄県の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, とうにゅう, まぐろ, たまご, かつおぶし	にんじん, だいこん, はくさい, しめじ, にら	こめ, ジャガイモ, あぶら, ごまあぶら, さとう, ごま	751	1.8
5	水	ごはん	○	ホキの天ぷら 大豆の五目煮 みそ汁		ぎゅうにゅう, ホキ, だいす, とりにく, こんぶ, みそ	にんじん, ごぼう, こんにゃく, さやいんげん, たまねぎ, ねぎ	こめ, てんぶらこ, あぶら, さとう, ジャガイモ	749	2.7
6	木	ビビンバ	○	きのこスープ みかん		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, みそ, とりにく	にんにく, もやし, ほうれんそう, たまねぎ, にんじん, しいたけ, しめじ, えのきだけ, ねぎ, みかん	こめ, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぶん, はるさめ	709	2.5
7	金	ごはん	○	生揚げの中華煮 かみかみごぼう	3年2組は 弁当持参	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, チングンサイ, ごぼう	こめ, ごまあぶら, さとう, でんぶん, こむぎこ, からあげこ, あぶら	777	1.6
10	月	ごはん	○	キムチラーメン 広島わんぱくちりレモン りんご		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, しらすぼし	たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, はくさいキムチ, ねぎ, こまつな, レモン, りんご	こめ, ちゅうかめん, あぶら, ごまあぶら, さとう, ごま	717	2.7
11	火	ごはん	○	ししゃもの錦揚げ 炒り卵の花 すまし汁		ぎゅうにゅう, ししゃも, あおのりこ, とりにく, あぶらあげ, おから, ふ	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, ほししいたけ, ねぎ, えのきだけ, かいわれだいこん	こめ, てんぶらこ, あぶら, さとう	745	2.6
12	水	麦ごはん	○	八宝菜 わかめスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, うずらたまご, わかめ	しょうが, きくらげ, たまねぎ, にんじん, はくさい, ピーマン, もやし, かいわれだいこん	こめ, おむぎこ, あぶら, でんぶん	716	2.9
13	木	4時間授業のため給食なし								
14	金	呉つ子元氣豆力 レー	○	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう, とりにく, ひよこまめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, パインアップル, もも	こめ, あぶら, ジャガイモ, こめこ, さとう, レモンゼリー	820	2.1
17	月	期末試験のため給食なし								
18	火	期末試験のため給食なし								
19	水	期末試験のため給食なし								
20	木	ごはん	○	ポトフ 切干大根のカレーサラダ ミニチーズ		ぎゅうにゅう, とりにく, ウインナー, まぐろ, チーズ	にんじん, たまねぎ, かぶ, キャベツ, ブロッコリー, きりぼしだいこん, とうもろこし, レモン	こめ, ジャガイモ, オリーブあぶら, さとう	795	2.6
21	金	いわしの蒲焼丼	○	ごまあえ もずく汁		ぎゅうにゅう, いわし, もずく	しょうが, ほうれんそう, にんじん, はくさい, たまねぎ, えのきだけ, かいわれだいこん	こめ, でんぶん, あぶら, さとう, ごま	743	2.7
25	火	ごはん	○	さばのみそ煮 添え野菜 のつべい汁	東北地方の 郷土料理	ぎゅうにゅう, さば, みそ, とりにく, なまあげ	しょうが, はくさい, にんじん, ほししいたけ, だいこん, ねぎ	こめ, さとう, さといも, でんぶん	713	2.3
26	水	パン	○	スパゲティミートソース ビーンズサラダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ, ひよこまめ, まぐろ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, ピーマン, キャベツ, とうもろこし	パン, スパゲティ, オリーブあぶら, あぶら, こむぎこ, さとう	767	3.0
27	木	赤米ごはん	○	肉じゃが 元気汁		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, しらすぼし, みそ	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, ねぎ	こめ, あかい, ジャガイモ, あぶら, さとう, しらたまだんご	786	2.7
28	金	ごはん	○	りんごソースかけレンコン つくね コーンキャベツ レタスと卵のスープ	ひろしま給食	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, ベーコン, たまご	れんこん, りんご, キャベツ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, レタス	こめ, でんぶん, あぶら, さとう	778	3.0

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出

今月の給食費

300 (円) × 14 (回) = 4,200 (円)

3年2組は3,900(円)

※学校給食費無料化事業により、無料となります。