

11月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
1	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					生揚げの中華煮	生揚げ,肉,	油,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,さやいんげん,干し椎茸
					コンナムル		ごま,ごま油,砂糖	もやし,にんじん
					ハロウィンゼリー	ハロウィンゼリー		
2	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					ししゃもの錦揚げ	ししゃものり	油,てんぷら粉	にんじん
					キャベツのごま和え		ごま,砂糖	キャベツ,にんじん
					けんちん汁	豆腐,油揚げ	こんにゃく,里芋	にんじん,ごぼう,ねぎ
4	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					グラタン	肉,チーズ	マカロニ,ホワイトソース,パン粉,油	マッシュルーム,玉ねぎ,グリーンピース
					お豆のカレースープ	大豆	油	にんじん,キャベツ
					ヨーグルト	ヨーグルト		
7	月	○	○	×	牛乳	牛乳		
					スタミナうどん	肉,チーズ	うどん	にんにく,玉ねぎ,にんじん,チンゲンツアイ
					おからドーナツ	おから,卵,牛乳	油,ホットケーキミックス,バター	
					おかか和え	かつお節	ごま,砂糖	青菜,キャベツ,にんじん,もやし
8	火	○	○	×	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					とり天	鶏肉	てんぷら粉,油	
					五目豆	大豆,肉	砂糖,油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,干し椎茸
					かきたま汁	卵	でんぷん	玉ねぎ,にんじん,ねぎ
9	水	○	○	×	牛乳	牛乳		
					パン, マーガリン		コッペパン,マーガリン	
					洋風豆腐のカレー炒め	肉,卵,豆腐	砂糖,油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,グリーンピース
					青菜と春雨のサラダ	かに風味かまぼこ	春雨,ごま油,砂糖	青菜,とうもろこし,にんじん
10	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					肉の竜田揚げ	肉	油,でんぷん,砂糖	しょうが
					ごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ	ごぼう,さやいんげん,にんじん
					府中朝バックン汁	豆腐,味噌,しらす干し,わかめ,油揚げ		にんじん,ねぎ,キャベツ
11	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					カレーライス	肉	米,麦,油,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース
					コールスロー		マヨネーズ,油	キャベツ,にんじん,
14	月	○	○	×	ジョア	ジョア		
					豚骨醤油ラーメン	豚肉	中華麺	きくらげ,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,ねぎ
					あげ春巻き		春巻き,油	
					ナムル	ひじき,のり	ごま,砂糖,ごま油	青菜,にんじん,もやし

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
15	火	○	○	×	牛乳	牛乳		
					セルフカツサンド	肉	パン,パン粉,油,てんぷら粉	キャベツ
					ミネストローネ	肉	マカロニ,油	トマト,玉ねぎ,にんじん,キャベツ
					バナナ			バナナ
17	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					すき焼き風煮	豆腐,肉,あげはん	い,砂糖,こんにやく	玉ねぎ,にんじん,白菜,ねぎ
					ごまドレッシングサラダ	わかめ	油,ごま,砂糖	とうもろこし,キャベツ,にんじん
18	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ごはん		米	にんじん,ごぼう,れんこん,干し椎茸
					鰯のかば焼き風	いわし	油,砂糖,でんいん	たくわん,キャベツ,きゅうり,にんじん
					たくわん和え			玉ねぎ,にんじん,ねぎ
					味噌汁	味噌,豆腐,油揚げ		
21	月	手 作 り 弁 当						
22	火	×	×	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					魚のフライ	魚	油,てんぷら粉,パン粉	
					ツナサラダ	ツナ	砂糖,油	キャベツ,にんじん,とうもろこし
					カラフルポターージュ	牛乳	バター,小麦粉	玉ねぎ,かぼちゃ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,さやいんげん
24	木	×	×	○	牛乳	牛乳		
					いわいわ丼	卵,肉	米,砂糖,い	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,干し椎茸
					マンナンサラダ	ツナ,のり	ごま,マヨネーズ,こんにやく	キャベツ,にんじん
					フルーツゼリー		ゼリーの素	
25	金	×	×	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					豆腐の味噌煮	肉,豆腐,味噌	油,砂糖,でんいん,ごま油	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ,きくらげ,さやいんげん
					ゆかりあえ			キャベツ,にんじん,ゆかり
28	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					親子うどん	鶏肉,卵	うどん	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,ねぎ
					フライドポテト	のり	じゃがいも,油	
					果物			果物
29	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯,ふりかけ		米,ふりかけ	
					おでん風煮	肉,あげはん,生揚げ,竹輪	こんにやく,砂糖	にんじん,大根
					もやしのごま和え		ごま,砂糖	もやし,にんじん,青菜
30	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					チキンピーズ	大豆,肉	じゃが芋,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,トマト,グリーンピース
					ひじき胡麻ネーズ	ツナ,ひじき	油,砂糖,マヨネーズ,ごま	にんじん,きゅうり,キャベツ
					チョコレートプリン	牛乳	プリンの素	

献立は物資などの都合で変わることがあります。

1食あたりの、平均栄養所要量 799kcal・平均たんぱく質 30g