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	赤（主に体の組織を作る食品）	黄（主にエネルギーになる食品）	緑（主に体の調子を整える食品）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） 塩分（g）
1	水	○	○	○	セルフハム卵サンド　1食用マヨネーズ	ハム、卵	パン、砂糖、油、マヨネーズ（卵なし）	キャベツ、にんじん	753 2.8
					牛乳	牛乳			
					コンソメスープ	ベーコン、白いんげん豆	油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ	
					ヨーグルト	ヨーグルト			
2	木	○	○	○	防災カレーライス　防災給食	高野豆腐	米、砂糖、油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、かぼちゃ	862 3.2
					牛乳	牛乳			
					大根サラダ	ツナ	白ごま、砂糖、ごま油	大根、コーン、にんじん	
					乾パン		乾パン		
6	月	○	○	○	野菜ラーメン	豚肉	中華めん、油	きくらげ、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、玉ねぎ、ねぎ	778 2.7
					牛乳	牛乳			
					ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも、油、マヨネーズ（卵なし）	玉ねぎ、パセリ	
					りんご			りんご	
7	火	○	○	×	ご飯		米		782 2.6
					牛乳	牛乳			
					生揚げと野菜のみそ炒め	豚肉、生揚げ、赤みそ	油、砂糖、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、白ねぎ、ねぎ、生姜	
					もやしの酢の物	ハム、わかめ	砂糖	もやし、にんじん	
8	水	○	○	×	チーズパン	（チーズ、卵）	パン（マーガリン）		797 2.9
					牛乳	牛乳			
					スペイン風オムレツ　1食用ケチャップ	卵、ウインナー	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、トマト缶、パセリ	
					ゆでブロッコリー			ブロッコリー	
					春雨スープ	鶏肉	春雨、油	にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ	
9	木	○	○	○	ご飯		米		798 2.0
					牛乳	牛乳			
					ホキの南部揚げ	ホキ	天ぷら粉、白ごま、黒ごま、油		
					キャベツのゆかり和え			キャベツ、しそ	
					たぬき汁	豚肉	ごま油	こんにゃく、ごぼう、にんじん、大根、干し椎茸、ねぎ	
10	金	○	○	×	中華おこわ	豚肉	米、もち米、油、ごま油	干し椎茸、にんじん、たけのこ、枝豆	765 3.0
					牛乳	牛乳			
					ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、油	もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、ねぎ	
					大根のナムル	かまぼこ、しらす干し	砂糖、ごま油、白ごま	大根、にんじん、小松菜、にんにく	
13	月	○	○	×	バターパン		パン（マーガリン）		866 2.3
					牛乳	牛乳			
					スパゲティーナポリタン	ベーコン、チーズ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、バター	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく	
					フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		パイン缶、黄桃缶、みかん缶、バナナ	
14	火	○	○	×	ご飯		米		794 2.1
					牛乳	牛乳			
					吉野煮	鶏肉、生揚げ	じゃがいも、油、砂糖、でん粉	にんじん、こんにゃく、しめじ、ほうれん草	
					キャベツの甘酢和え	かまぼこ、しらす干し	白ごま、砂糖	キャベツ、にんじん	

15	水	○	○	○	2色揚げパン	きな粉	パン、砂糖、油		744 2.6
					牛乳	牛乳			
					ごぼうサラダ	ハム	マヨネーズ（卵抜き）、砂糖	ごぼう、にんじん、きゅうり	
					オニオンスープ	ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、セロリ、パセリ	
16	木	○	○	○	ご飯		米		832 1.9
					牛乳	牛乳			
					小いわしのから揚げ　郷土料理の日（西部地域）	小いわし	でん粉、油		
					からし和え	ハム		もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ	
					はっすん	鶏肉	里芋、油、砂糖	にんじん、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、大根、さやいんげん	
17	金	○	○	○	ビビンバ	豚肉	米、砂糖、ごま油、白ごま	にんにく、もやし、小松菜、にんじん	785 2.3
					牛乳	牛乳			
					わかめスープ	わかめ、鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、しめじ	
20	月	×	×	○	五目うどん	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	うどん	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ	755 4.5
					牛乳	牛乳			
					お好み焼き	豚肉、いか、卵、チーズ、かつお節、青のり	長芋、小麦粉	キャベツ、にんじん、ねぎ	
					みかん			みかん	
21	火	×	×	○	ご飯		米		802 2.3
					牛乳	牛乳			
					れんこんのはさみ揚げ	白身魚のすり身	小麦粉、でん粉、天ぷら粉、油	れんこん、干し椎茸、にんじん、ねぎ	
					白菜のたくあん和え		ごま油	白菜、にんじん、たくあん	
					もずくのすまし汁	豚肉、もずく、豆腐		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
22	水	○	○	○	リッチパン	（卵）	パン（マーガリン）		826 2.1
					牛乳	牛乳			
					ペンネのクリーム煮	白いんげん豆、鶏肉、生クリーム、牛乳、白いんげん豆のペースト、チーズ	ペンネマカロニ、じゃがいも、油、米粉、バター	にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲンサイ	
					ツナサラダ	ツナ	油、砂糖	キャベツ、小松菜、にんじん、レモン果汁	
24	金	○	○	○	ご飯　和食の日		米		897 3.1
					牛乳	牛乳			
					さんまのかば焼き	さんま	でん粉、油、砂糖、白ごま		
					ほうれん草のおひたし	しらす干し、かつお節	砂糖	ほうれん草、もやし	
					さつま汁	鶏肉、中みそ	さつまいも、油	こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、白菜、ねぎ	
27	月	×	×	×	手作り弁当の日（弁当と飲み物を持参してください。）				
28	火	○	○	○	ご飯		米		800 3.7
					牛乳	牛乳			
					みそおでん	鶏肉、生揚げ、うずら卵、さつま揚げ、昆布、中みそ	里芋、砂糖	にんじん、大根、こんにゃく、さやいんげん	
					小松菜のごま和え	ちくわ	白ごま、練りごま、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ	
29	水	○	○	○	黒糖パン		パン（黒砂糖）		848 3.0
					牛乳	牛乳			
					鮭のマヨネーズ焼き	鮭	マヨネーズ（卵抜き）、パン粉	玉ねぎ、バジル	
					卵とひよこ豆のふわふわスープ	ウインナー、ひよこ豆、卵、チーズ	じゃがいも、パン粉、オリーブ油	玉ねぎ、えのきたけ、パセリ	
					りんご			りんご	
30	木	○	○	○	ひじきご飯	ひじき、豚肉	米、もち米、油、砂糖	にんじん、枝豆、ごぼう	766 4.0
					牛乳	牛乳			
					ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり	天ぷら粉、油		
					みぞれ汁	鶏肉、油揚げ	でん粉	にんじん、干し椎茸、大根、水菜	

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。

＊献立は物資などの都合で変わることがあります。