



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)	1人1日(kg) 塩分(g)
1	金	○	○	○	防災カレー 牛乳 大根サラダ カンパン	高野豆腐 牛乳 ツナ	米、砂糖、油、じゃがいも、はちみつ 白ごま、砂糖、ごま油 カンパン	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、かぼちゃ 大根、コーン、にんじん	834 3.1
5	火	○	○	×	ご飯 牛乳 いも煮 小松菜のごま和え	牛乳 牛肉、豚肉、生揚げ さつま揚げ	里いも、砂糖 白ごま、練りごま、砂糖	こんにゃく、にんじん、大根、しめじ、ごぼう、白ねぎ 小松菜、にんじん、キャベツ	732 2.2
6	水	○	○	○	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン 粉ふきいも 春雨スープ	牛乳 鶏肉、ヨーグルト ベーコン	パン 油、はちみつ じゃがいも 春雨、油	にんにく、生姜 パセリ にんじん、玉ねぎ、白菜	745 3.0
7	木	○	○	×	ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 切干大根のチャブチェ風 わかめスープ	牛乳 さば 牛肉 わかめ	米 でん粉、小麦粉、油 ごま油、白ごま、砂糖 じゃがいも、ごま油	生姜、にんにく 切干大根、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく 玉ねぎ、えのきたけ、にんじん	812 2.6
8	金	○	○	×	豆腐と卵のふわふわ丼 牛乳 白菜の酢の物 りんご	鶏肉、豆腐、卵 牛乳 わかめ、しらす干し	米、麩、砂糖 白ごま、砂糖	にんじん、ねぎ 白菜、にんじん りんご	781 2.6
11	月	○	○	○	五目うどん 1食用うどん 牛乳 大根じゃこサラダ さつまいもバター	鶏肉、かまぼこ、油揚げ 牛乳 しらす干し、ツナ	うどん 白ごま、マヨネーズ(卵なし)、砂糖 さつまいも、油、グラニュー糖、バター	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ 大根、小松菜、にんじん	769 3.3
12	火	○	○	×	ご飯 牛乳 ししゃもの素焼き 菜漬け和え はっすん	牛乳 ししゃも 鶏肉	米 油、白ごま 里いも、油、砂糖	広島菜漬け、白菜、にんじん にんじん、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、大根、さやいんげん	738 2.6
13	水	○	○	×	黒糖パン 牛乳 ポテトコロッケ 1食用ソース ゆでキャベツ ミネストローネ	牛乳 牛肉 白いんげん豆、ウインナー	米(黒砂糖) じゃがいも、油、天ぷら粉、パン粉 マカロニ、油	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ、にんじん、トマト缶、パセリ	780 3.2
14	木	○	○	○	コーンピラフ 牛乳 オニオンスープ かみかみサラダ	鶏肉 牛乳 ベーコン	米、油、バター 油 アーモンド、白ごま、砂糖、油	コーン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、セロリ、パセリ キャベツ、きゅうり	748 3.0
15	金	○	○	○	ご飯 牛乳 おでん風煮 春雨の酢の物	牛乳 牛肉、さつま揚げ、ちくわ、うずら卵 しらす干し	米 砂糖 春雨、白ごま、ごま油、砂糖	こんにゃく、大根 小松菜、にんじん、キャベツ	776 2.9
18	月	×	×	○	コッペパン 牛乳 スバゲティナポリタン ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン 大豆、チーズ	パン スバゲティ、オリーブ油、砂糖、バター 白ごま、練りごま、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく 枝豆、赤ピーマン、キャベツ	816 3.3
19	火	×	×	○	ひじきご飯 牛乳 干草焼き キャベツのみそ汁	ひじき、鶏肉、油揚げ 牛乳 ツナ、卵 生揚げ、中みそ	米、もち米、油、砂糖 油、砂糖	にんじん、枝豆、ごぼう 玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、小松菜 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	744 4.4
20	水	×	×	×	職員研修会のため給食なし				
21	木	○	○	○	ご飯 牛乳 マーボー大根 もやしのナムル いちごミルクプリン	牛乳 豚肉、赤みそ ちくわ 寒天、セラチン、牛乳、生クリーム	米 油、ごま油、でん粉 白ごま、砂糖、ごま油 砂糖、いちごソース	大根、干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白ねぎ、生姜、にんにく、にら もやし、きゅうり、にんじん	793 2.8
22	金	○	○	○	ご飯 牛乳 ホキの磯辺揚げ 野菜のおひたし もずくのかきたま汁	牛乳 ホキ、青のり かつお節 卵、もずく	米 天ぷら粉、油 砂糖 でん粉	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ にんにく、生姜、にんじん、もやし、玉ねぎ	796 2.5
25	月	○	○	○	わかめラーメン 1食用中華麺 牛乳 キャベツの中華サラダ バナナブレッド	豚肉、わかめ 牛乳 かまぼこ 卵、牛乳	中華麺、油 白ごま、ごま油、砂糖 小麦粉、砂糖、油、アーモンド	にんにく、生姜、にんじん、もやし、玉ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜 バナナ	806 3.4
26	火	○	○	○	豚にら丼 牛乳 ピーンスープ みかん	豚肉 牛乳 鶏肉	米、油、でん粉、ごま油 ピーマン、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ みかん	772 2.0
27	水	○	○	○	バターパン 牛乳 ペンネのクリーム煮 ツナサラダ	牛乳 白いんげん豆、白いんげん豆のペースト、鶏肉、牛乳、チーズ、生クリーム ツナ	パン(マーガリン) 米 ペンネマカロニ、じゃがいも、油、バター、米粉 油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、しめじ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	741 2.1
28	木	○	○	○	ご飯 牛乳 ごぼうのうま煮 豆腐のすまし汁 たくあんのごま炒め	牛乳 豚肉 鶏肉、豆腐	米 白ごま、油、砂糖 白ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、こんにゃく 大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ たくあん	728 2.7
29	金	○	○	○	ご飯 牛乳 親子煮 フライドキノコのサラダ	牛乳 鶏肉、卵 ちくわ	米 じゃがいも、油、砂糖 小麦粉、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、枝豆 キャベツ、きゅうり、コーン、切干大根	850 1.9

* ()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。