

中学校給食献立表(Bブロック)

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
11/4 火	ごはん 牛乳 マボーなす ふかしさつまいも 春雨サラダ 豆腐チゲ風スープ	【精白米 豚ひき肉・なす・青ピーマン・白ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・こいくちしょうゆ・中華スープ・トウバンジャン・片栗粉 【さつまいも・食塩 【ツナ油漬・はるさめ・きゅうり・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・米酢・上白糖・ごま油 【豆腐・たまねぎ・白菜キムチ・キャベツ・中華スープ・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・食塩・こしょう混合	11/17 月	玄米ごはん 牛乳 カレー トンカツ フレンチサラダ マンゴー缶	【精白米・発芽玄米 【牛も肉・たまねぎ・にんにく・トマト缶詰・にんにく・綿実油・カレーフレーク・食塩 【ロースカツ・なたね油 【キャベツ・アスパラガス・むきえだまめ・きゅうり・にんじん・米酢・オリーブ油・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【マンゴーダイスカット
11/5 水	ロールパン 牛乳 スープ・バスタ カントリーポテト ごまドレッシング和え ミニ青りんごゼリー	【ロールパン 【スパゲティ・食塩・こしょう混合・オリーブ油・ポークウインナー・しめじ・チンゲン菜・普通牛乳・ミックスクリームシチュー・有塩バター・コンソメ・食塩・こしょう混合 【じゃがいも・なたね油・粉チーズ・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・キャベツ・きゅうり・緑豆もやし・にんじん・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・上白糖 【フルーツゼリー 青りんご	11/18 火	ごはん 牛乳 筑前煮 きびなごの天ぷら かぶの即席漬け みそ汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・こんにやく・にんじん・ごぼう・絹さや・削り節・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【きびなごの天ぷら・なたね油 【かぶ・こいくちしょうゆ・白いりごま・食塩 【たまねぎ・さつまいも・しめじ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
11/6 木	わかめごはん 牛乳 あじのみりん焼き 高野豆腐の卵とじ きゅうりのごま和え みそ汁	【精白米・わかめごはんの素 【あじ・みりん・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・食塩・綿実油 【卵・高野豆腐・にんじん・絹さや・うすくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん・削り節 【きゅうり・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【さつまいも・だいこん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	11/19 水	ごはん 牛乳 カラंगा ベベロンチーニ いかりごまドレッシング和え オレンジゼリー	【精白米 【鶏もも肉皮なし・じゃがいも・トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・有塩バター・中華スープ・食塩・カレー粉・こしょう混合 【スパゲティ・ショルダーベーコン・たまねぎ・なす・青ピーマン・にんにく・オリーブ油・うすくちしょうゆ・食塩・こしょう混合・一味唐辛子 【いかり短冊・キャベツ・きゅうり・緑豆もやし・にんじん・米酢・こいくちしょうゆ・白いりごま・綿実油・上白糖 【オレンジゼリー
11/7 金	ごはん 牛乳 関東煮 かぼちやの煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・平天・こんにやく・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・上白糖・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・みりん・削り節・だし昆布 【西洋かぼちゃ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん 【チンゲン菜・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん 【はくさい・えのきたけ・おつゆ麩・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	11/20 木	きのこごはん 牛乳 豚肉の香味ダレ 卵とじ炒り豆腐 ピリ辛こんにやく みそ汁	【精白米・うす揚げ・しいたけ・にんじん・さがきごぼう・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・削り節 【鶏もも肉・たまねぎ・にんにく・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・上白糖・食塩・たかのつめ・こしょう混合 【卵・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・にんじん・しょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・うすくちしょうゆ 【こんにやく・こいくちしょうゆ・みりん・一味唐辛子 【さつまいも・だいこん・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
11/10 月	ごはん 牛乳 五目煮 揚げきんぴら 甘酢和え みそ汁	【精白米 【豚もも肉・焼き竹輪・糸こんにやく・水煮れんこん・水煮大豆・にんじん・ごぼう・絹さや・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖・削り節 【さつまいも・さがきごぼう・薄力粉・食塩・なたね油・白いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【白ねぎ・豆腐・たまねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	11/21 金	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げしゅうまい なます 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・いかり短冊・たまねぎ・たけのこ水煮・にんじん・チンゲン菜・しょうが・こいくちしょうゆ・綿実油・片栗粉・中華スープ・こしょう混合 【ポークシューマイ・なたね油 【だいこん・にんじん・白いりごま・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【キャベツ・しめじ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
11/11 火	ごはん 牛乳 チキンライス(具) ブロッコリーのガーリック炒め ほうれん草と卵のサラダ コンソメスープ	【精白米 【鶏もも肉皮なし・ショルダーベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・青ピーマン・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう混合 【豚もも肉・ブロッコリー・キャベツ・にんにく・うすくちしょうゆ・綿実油 【卵・ツナ油漬・ほうれん草・綿実油・米酢・こいくちしょうゆ・ごま油・食塩・トウバンジャン 【西洋かぼちゃ・にんじん・コーン・コンソメ・食塩・こしょう混合	11/25 火	ゆかりごはん 牛乳 かやくうどん さつま芋のかきあげ 小松菜の和え物	【精白米・ゆかりふりかけ 【うどん・鶏もも肉皮なし・うす揚げ・にんじん・白ねぎ・乾燥わかめ・干しいたけ・うすくちしょうゆ・みりん・削り節 【さつまいも・たまねぎ・にんじん・天ぷら粉・食塩・なたね油 【こまつな・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん
11/12 水	ごはん 牛乳 ポトフ フライビーンズ いかのマリネ コンソメスープ	【精白米 【鶏もも肉皮なし・ポークウインナー・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・うすくちしょうゆ・コンソメ・食塩・こしょう混合 【水煮大豆・上白糖・片栗粉・なたね油・こいくちしょうゆ 【いかり短冊・きゅうり・たまねぎ・にんじん・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・上白糖・食塩 【たまねぎ・えだまめ・セロリー・コンソメ・食塩・こしょう混合	11/26 水	ごはん 牛乳 クリームシチュー トマトソースオムレツ フレンチサラダ バイン缶	【精白米 【ハンバーグ・綿実油・エリンギ・えのきたけ・むきえだまめ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・片栗粉 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【オムレツ・たまねぎ・トマト缶詰・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩 【キャベツ・きゅうり・乾燥わかめ・しょうが・米酢・オリーブ油・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・こしょう混合 【バイン缶
11/13 木	しらす入りひじきごはん 牛乳 コロッケ 大根のそぼろあん キャベツのごま和え 豚汁	【精白米・ひじきごはんの素 【コロッケ(牛肉)・なたね油 【豚ひき肉・だいこん・しめじ・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・みりん・片栗粉・削り節 【キャベツ・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【豚もも肉・つきこんにやく・だいこん・にんじん・赤みそ・白みそ・削り節・だし昆布	11/27 木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め物 さつま芋のきあげ チンゲン菜のおひたし わかめスープ	【精白米 【豚もも肉・絹厚揚げ・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん 【鮭フライ・なたね油・とんかつソース小袋 【チンゲン菜・にんじん・えのきたけ・こいくちしょうゆ・みりん・削り節 【乾燥わかめ・たまねぎ・白いりごま・中華スープ・食塩・こしょう混合
11/14 金	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが チヂミ もやしのサラダ 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・にら・しょうが・にんにく・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖・トウバンジャン 【チヂミ(野菜)・なたね油 【豆もやし・こまつな・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・ごま油・食塩 【キャベツ・エリンギ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合	11/28 金	ごはん 牛乳 照焼きハンバーグ ポイルキャベツ 炒り卵 きゅうりの甘酢和え みそ汁	【精白米 【ハンバーグ・綿実油・エリンギ・えのきたけ・むきえだまめ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・片栗粉 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【卵・白ねぎ・綿実油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【うす揚げ・きゅうり・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【豆腐・たまねぎ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	871	34.4	22.7	339	116	3.2	4.4	278	0.62	0.58	33	5.2	3.5

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156