

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                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11/2 月  | ごはん<br>牛乳<br>チンジャオロース<br>揚げぎょうざ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>中華スープ               | 【精白米<br>【豚もも肉・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・しょうが・にんにく・なたね油・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・片栗粉<br>【焼ギョーザ・なたね油<br>【きゅうり・乾燥わかめ・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・食塩<br>【こまつな・エリンギ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合                                                                                      | 11/17 火 | ごはん<br>牛乳<br>厚揚げのカレーチャンブル<br>ひじきの炒め煮<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>春雨スープ           | 【精白米<br>【豚もも肉・絹厚揚げ・緑豆もやし・にら・にんじん・なたね油・みりん・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・カレー粉・こしょう混合<br>【焼き竹輪・つきこんにやく・にんじん・ほしひじき・なたね油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節<br>【ブロッコリー・にんじん・コーン・卵不使用マヨネーズ・食塩・こしょう混合<br>【はるさめ・たまねぎ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合                                                         |
| 11/4 水  | ロールパン<br>牛乳<br>ビーフンソテー<br>バジルチキン<br>大学芋<br>すまし汁                        | 【ロールパン<br>【豚もも肉・焼き竹輪・ビーフン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・なたね油・うすくちしょうゆ・ごま油・中華スープ・食塩・こしょう混合<br>【鶏もも肉皮なし・バジル・食塩・こしょう混合・レモン果汁・オリーブ油<br>【さつまいも・上白糖・なたね油・こいくちしょうゆ・黒いりごま<br>【はくさい・だいこん・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩                                         | 11/18 水 | ロールパン<br>牛乳<br>ポトフ<br>マカロニソテー<br>フライビーンズ<br>ミネストローネ                     | 【ロールパン<br>【ポークウインナー・鶏もも肉皮なし・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・なたね油・うすくちしょうゆ・コンソメ・食塩・こしょう混合<br>【ポークハム・ペンネ・たまねぎ・エリンギ・にんじん・にんにく・オリーブ油・コンソメ・食塩・こしょう混合<br>【水煮大豆・上白糖・片栗粉・なたね油・こいくちしょうゆ<br>【トマト缶詰・にんじん・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合                                          |
| 11/5 木  | ごはん<br>牛乳<br>ミンチカツ<br>きんぴらごぼう<br>キャベツのサラダ<br>みそ汁                       | 【精白米<br>【ミンチカツ・なたね油<br>【つきこんにやく・焼き竹輪・ごぼう・にんじん・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・上白糖・うすくちしょうゆ・みりん・削り節<br>【キャベツ・きゅうり・にんじん・糸かつお・うすくちしょうゆ・オリーブ油・米酢・食塩<br>【きざみ揚げ・たまねぎ・キャベツ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布                                                                    | 11/19 木 | ごはん<br>牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>さつま芋のレモン煮<br>ドレッシング和え<br>レタスのスープ               | 【精白米<br>【鶏もも肉皮なし・みりん・食塩・こしょう混合・片栗粉・なたね油・にんにく・白いりごま・ケチャップ・コチジャン・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖<br>【さつま芋・上白糖・レモン果汁・食塩<br>【キャベツ・きゅうり・にんじん・穀物酢・こいくちしょうゆ・上白糖・なたね油<br>【はるさめ・レタス・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合                                                                               |
| 11/6 金  | どうもろこごはん<br>牛乳<br>きのこ入リスバゲティ<br>チンゲン菜と揚げのにびたし<br>白菜とひじきのサラダ<br>コンソメスープ | 【精白米・コーン・だし昆布・うすくちしょうゆ・食塩<br>【スパゲティ・豚もも肉・たまねぎ・しめじ・エリンギ・にんじん・にんにく・有塩バター・こいくちしょうゆ・みりん・こしょう混合・食塩<br>【きざみ揚げ・チンゲン菜・にんじん・食塩・上白糖・うすくちしょうゆ<br>【はくさい・きゅうり・にんじん・糸かつお・ほしひじき・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・食塩<br>【ベーコン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・コンソメ・食塩・こしょう混合           | 11/20 金 | しらす入りひじきごはん<br>牛乳<br>かやくうどん<br>かきあげ<br>もやしの和え物                          | 【精白米・ひじきごはんの素<br>【うどん・鶏もも肉皮なし・きざみ揚げ・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<br>【たまねぎ・にんじん・さやいんげん・薄力粉・食塩・なたね油<br>【緑豆もやし・きゅうり・にんじん・米酢・うすくちしょうゆ・上白糖・食塩                                                                                                              |
| 11/9 月  | ごはん<br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>春巻<br>ピリ辛こんにやく<br>大根サラダ                         | 【精白米<br>【豚ひき肉・豆腐・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・赤みそ・こいくちしょうゆ・中華スープ・トウバンジャン・上白糖・ごま油・片栗粉<br>【春巻・なたね油<br>【サイコロこんにやく・こいくちしょうゆ・みりん・一味唐辛子<br>【ツナ油漬・糸かつお・だいこん・きゅうり・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・白いりごま                                                                       | 11/24 火 | ごはん<br>牛乳<br>さけのきのこあん<br>じゃこ大豆<br>大根の即席漬け<br>豚汁                         | 【精白米<br>【鮭・食塩・片栗粉・なたね油・えのきたけ・しめじ・白ねぎ・しょうが・上白糖・うすくちしょうゆ・みりん・中華スープ・片栗粉<br>【水煮大豆・じゃりめんじゃこ・白いりごま・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖<br>【だいこん・こいくちしょうゆ・食塩<br>【豚もも肉・つきこんにやく・たまねぎ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布                                                                                 |
| 11/10 火 | ごはん<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>れんこんのきんぴら<br>きゅうりのナムル<br>たまごスープ                 | 【精白米<br>【さば・料理酒・食塩・なたね油<br>【つきこんにやく・れんこん・にんじん・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節<br>【きゅうり・キャベツ・にんじん・うすくちしょうゆ・ごま油・中華スープ<br>【卵・ほうれん草・たまねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合                                                                               | 11/25 水 | ロールパン<br>牛乳<br>照焼きハンバーグ<br>ポイルキャベツ<br>スパゲティナポリタン<br>かぼちゃのサラダ<br>コンソメスープ | 【ロールパン<br>【ハンバーグ・なたね油・エリンギ・えのきたけ・えだまめ・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉<br>【キャベツ・食塩・こしょう混合<br>【スパゲティ・ポークウインナー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトピューレー・にんにく・粉チーズ・なたね油・ケチャップ・とんかつソース・食塩・こしょう混合<br>【西洋かぼちゃ・えだまめ・にんじん・卵不使用マヨネーズ・上白糖・食塩・こしょう混合<br>【キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・セロリー・パセリ・コンソメ・食塩・こしょう混合 |
| 11/11 水 | ロールパン<br>牛乳<br>ベベロンチーニ<br>厚揚げのチーズ焼き<br>ポークビーンズ<br>コンソメスープ              | 【ロールパン<br>【スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・なす・青ピーマン・にんにく・うすくちしょうゆ・オリーブ油・食塩・こしょう混合・一味唐辛子<br>【絹厚揚げ・プロセスチーズ・卵不使用マヨネーズ<br>【豚もも肉・水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・コンソメ・こしょう混合<br>【キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・パセリ・コンソメ・食塩・こしょう混合                                  | 11/26 木 | ごはん<br>牛乳<br>ピリ辛肉じゃが<br>きびなごの天ぷら<br>なます<br>きのこ汁                         | 【精白米<br>【豚もも肉・つきこんにやく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・にら・しょうが・白いりごま・にんにく・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖・ごま油・トウバンジャン<br>【きびなご天ぷら・なたね油<br>【だいこん・にんじん・白いりごま・米酢・上白糖・うすくちしょうゆ・食塩<br>【さつま芋・しめじ・えのきたけ・青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節・だし昆布                                                                          |
| 11/12 木 | 中華風おこわ<br>牛乳<br>チヂミ<br>ベーコンと野菜の煮物<br>ほうれん草と卵のサラダ<br>わかめスープ             | 【精白米・もち米・にんじん・えだまめ・白ねぎ・干しいたけ・なたね油・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・中華スープ・みりん・料理酒・食塩<br>【チヂミ・なたね油<br>【豚もも肉・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ<br>【卵・ツナ油漬・ほうれん草・なたね油・米酢・こいくちしょうゆ・ごま油・食塩・トウバンジャン<br>【たまねぎ・乾燥わかめ・白いりごま・中華スープ・食塩・こしょう混合 | 11/27 金 | ごはん<br>牛乳<br>キーマカレー<br>ブロッコリーのガーリック炒め<br>コーンサラダ<br>白菜スープ                | 【精白米<br>【豚ひき肉・牛ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・なたね油・薄力粉・こいくちしょうゆ・ケチャップ・ウスターソース・食塩・カレー粉・こしょう混合<br>【鶏もも肉皮なし・ブロッコリー・キャベツ・にんにく・なたね油・うすくちしょうゆ<br>【ツナ油漬・キャベツ・コーン・にんじん・米酢・オリーブ油・上白糖・食塩<br>【はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合                                                      |
| 11/13 金 | いもごはん<br>牛乳<br>ほきフライ<br>すき焼き風煮<br>小松菜の和え物<br>すまし汁                      | 【精白米・さつま芋・食塩<br>【ほきフライ・なたね油<br>【牛もも肉・豆腐・糸こんにやく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒<br>【きざみ揚げ・こまつな・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん<br>【はくさい・だいこん・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩                                                                                | 11/30 月 | ごはん<br>牛乳<br>とりすき<br>にんじんシリシリ<br>青のりポテト<br>みそ汁                          | 【精白米<br>【鶏もも肉皮なし・おつゆ麴・糸こんにやく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒<br>【卵・ツナ油漬・糸かつお・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・なたね油<br>【じゃがいも・えだまめ・青のり・食塩・こしょう混合<br>【たまねぎ・キャベツ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布                                                                                           |
| 11/16 月 | ごはん<br>牛乳<br>豚肉の生姜焼き<br>かぼちゃの煮物<br>ほうれん草の和え物<br>みそ汁                    | 【精白米<br>【豚もも肉・たまねぎ・しょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉<br>【西洋かぼちゃ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん<br>【焼き竹輪・はくさい・ほうれん草・にんじん・みりん・こいくちしょうゆ<br>【たまねぎ・じゃがいも・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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|-----|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 中学生 | 827           | 32.3       | 23.7    | 336         | 113          | 3.2     | 4        | 318            | 0.57         | 0.57         | 33          | 5.1       | 3.6     |

※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、ご了承ねがいます。  
※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