



11月 給食予定献立表



平成30年度

はしの日: 1日、6日、7日、8日、14日、15日、16日、20日、21日、27日、28日、30日

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの				主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
					1群 魚、肉、卵 豆、豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂	エネルギー (Kcal)		
1	木	〃	〃	ごはん イカのピーナッツがらめ 豚とかぼちゃのガーリック炒め 大根のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	かぼちゃ 大根 しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	植物油 ピーナッツ	894	36.6 32.0 3.2	
2	金	〃	〃	中華おこわ キムチ鍋 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 うずら卵 みそ	牛乳 杏仁豆腐	人参	しょうが 長ねぎ 大豆もやし わらび 大根 しめじ 白菜 みかん パイン えのきたけ 黄桃	ごはん もち米 砂糖 パン粉	植物油 ごま油 いりごま	782	29.2 22.3 2.7	
5	月	〃	〃	きのこのドライカレーライス 海藻サラダ かぶのスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ レーズン キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ	ごはん 小麦粉 砂糖	植物油	822	27.5 25.9 3.4	
6	火	〃	〃	わかめご飯 サンマの塩焼き 筑前煮 豆乳みそ汁	鶏肉 豆乳 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	れんこん ごぼう しいたけ 白菜 たけのこ 長ねぎ	ごはん 砂糖 さと芋 さつま芋	植物油 いりごま	882	35.1 30.1 3.7	
7	水	〃	〃	ごはん 酢豚 スープフォー オレンジ	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ ヤングコーン オレンジ えのきたけ 水菜	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖 フォー	いりごま 植物油 ごま油	810	26.3 20.8 2.9	
8	木	〃	いい菌の日	親子丼 かみかみごぼう 呉汁	鶏肉 大豆 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 みつば	玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 三温糖 でん粉 砂糖 水あめ	植物油 いりごま	888	35.3 30.5 3.6	
9	金	〃	〃	ホットドック コーンサラダ 米粉スープ りんご	ウインナー 鶏肉	牛乳 バター 生クリーム	人参 小松菜 ほうれん草	とうもろこし キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ りんご	コッペパン 砂糖 じゃが芋 米粉	植物油	823	28.6 34.9 3.7	
12	月	〃	〃	ガーリックチャーハン 中華サラダ フルーツ白玉	豚肉 なると ツナ	牛乳 わかめ	人参 わかざき	にんにく 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし きゅうり みかん 黄桃 パイン	ごはん 砂糖 白玉	ごま油 ラー油	804	26.1 21.1 2.5	
13	火	〃	〃	黒糖パン オムレツのトマトソースかけ さつま芋サラダ カレースープ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく きゅうり 玉ねぎ レーズン キャベツ とうもろこし	黒糖パン さつま芋 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	818	27.6 26.4 3.4	
14	水	〃	〃	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが チーズドック	鶏肉 豚肉 油揚げ なると ちくわ 卵	牛乳 青のり チーズ	人参 グリーンピース	大根 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ	うどん 小麦粉 じゃが芋 しらたき 三温糖 でん粉	植物油	804	32.8 31.3 3.4	
15	木	〃	〃	ごはん 家郷豆腐 春雨スープ 洋梨コンポート	生揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	たけのこ しいたけ 白菜 玉ねぎ もやし しょうが 洋梨	ごはん 砂糖 でん粉 春雨	植物油 ごま油 いりごま	859	34.1 28.4 2.6	
16	金	〃	〃	さつま芋ごはん サバの立田揚げ 即席漬け わかめとじゃが芋のみそ汁	サバ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 しそ	キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ もやし	ごはん さつま芋 じゃが芋	植物油 いりごま	795	29.2 25.6 3.1	
19	月	〃	流山産給食	わけぎのペペロンチーノ 小松菜スープ 流山みりんマフィン	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 バター チーズ	わけぎ 小松菜 人参	にんにく エリンギ しいたけ 大根 とうもろこし 玉ねぎ	スバゲティ 小麦粉 グラニュー糖	植物油	790	29.2 25.5 2.7	
20	火	〃	〃	イフシのかば焼き丼 ほうれん草のおひたし 豚汁	イフシ かまぼこ かつおぶし 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん 草 人参	しょうが もやし しめじ 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	植物油 いりごま	828	33.9 27.7 3.1	
21	水	〃	〃	ごはん 鶏のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 お麩のすまし汁	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ しょうが 大根 しいたけ 白菜 えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 三温糖 こんにゃく 麩	植物油	785	32.2 23.1 2.8	
22	木	〃	〃	チキンカレーライス 小松菜サラダ フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん レモン 黄桃 パイン	ごはん 砂糖 小麦粉	植物油	862	23.2 23.9 2.6	
26	月	〃	〃	コーンピラフ 鶏の唐揚げ イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ バター	人参 グリーンピース 小松菜	玉ねぎ しょうが とうもろこし にんにく キャベツ	ごはん でん粉 パン粉	植物油	857	31.1 34.2 2.8	
27	火	〃	〃	梅ちりごはん サケのみそマヨ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	サケ ちりめんじゃこ みそ 豚肉 さつま揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ 梅	ごはん 三温糖 しらたき さと芋 こんにゃく	植物油 ごま油 いりごま マヨネーズ	845	39.4 28.8 2.9	
28	水	〃	〃	あんかけ焼きそば 鶏肉とカシューナッツの炒め フルーツヨーグルト	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜 人参 ピーマン	しょうが 白菜 玉ねぎ きくらげ にんにく たけのこ パイン 黄桃 みかん レーズン	中華めん でん粉 さつま芋 砂糖	植物油 カシューナツ ツ	833	29.9 28.8 2.9	
29	木	〃	〃	アーモンドトースト チーパくんシチュー ブロッコリーサラダ	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳 生クリーム バター	人参 ブロッコリー わけぎ	玉ねぎ レモン カリフラワー しめじ 白菜 とうもろこし	食パン グラニュー糖 さつま芋 小麦粉 砂糖	植物油 アーモンド	897	27.4 36.9 3.0	
30	金	〃	〃	ごはん アジの南蛮漬け じゃがみそサラダ かきたま汁 みかん	アジ 豆腐 卵 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 みつば	長ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ みかん	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 植物油	812	30.9 21.6 2.1	

【今月の目標：感謝して食べよう】



月平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	833kcal	30.9g	27.6g	3.0g

*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。