



# 11月 献立表



令和4年度

金山中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	種実類・油脂類	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	麦ご飯 牛乳 ミートボール甘酢炒め 中華スープ はちみつレモンゼリー	ミートボール 木綿豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ しめじ	米 麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	883	24.1
								24.3	2.2	
2	水	コッペパン 牛乳 ジャムマーガリン 鶏の照り焼き マイルドカレーサラダ さつまいもシチュー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	コッペパン 小麦 粉 さつまいも 砂糖 ジャム	油 バター マヨネーズ マーガリン	873	33.4
								45.4	3.9	
3	木	<b>文化の日</b>								
4	金	<b>繰り替え休日</b>								
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康を守るためにも、「よくかんで食べる」ことが大切です。</p>  </div>								
7	月	麦ご飯 牛乳 シーフードカレー 海そうサラダ ヨーグルト	えび いか あさり ツナ	牛乳 ヨーグルト 海そう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	882	32.8
								23.0	3.9	
8	火	《いい歯の日献立》 わかめご飯 牛乳 いかのかりんとあげ ごぼうサラダ 厚あげのみそ汁	いか ちくわ 厚あげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 枝豆 とうもろこし ねぎ だいこん	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	833	34.1
								25.3	3.2	
9	水	五目あんかけラーメン 牛乳 大学芋	豚肉 なた うずら卵	牛乳	にんじん	たけのこ はくさい しいたけ ねぎ	中華めん 片栗粉 砂糖 さつまいも 水あ め	油 ごま油 ごま	906	31.9
								27.0	3.9	
10	木	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ 青りんごゼリー	豚肉 たまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし ぜんまい ねぎ えのき しめじ	米 麦 砂糖 水あめ ゼリー	ごま油 ごま	770	27.9
								20.2	3.6	
11	金	ごはん 牛乳 ほうれんそう卵焼き ヤーコンサラダ 豚汁	たまご 豚肉 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 しらたき ヤーコン	油 ごま油 ごま	817	36.2
								24.4	2.6	
14	月	ごはん 牛乳 厚あげの田楽 こんにゃくのあえもの なめこ汁	厚あげ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	なめこ ねぎ だいこん	米 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま	709	27.9
								20.5	1.9	
15	火	ごはん 牛乳 大豆キーマカレー ブロッコリーマヨネーズあえ ーロりんごコンポート	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし りんご	米	油 ごま マヨネーズ	949	32.1
								31.4	2.7	
16	水	ごはん 牛乳 カジキカツ 赤かぼちゃサラダ みそ汁	県産カジキカツ 油あげ	牛乳	赤かぼちゃ にんじん	きゅうり ねぎ だいこん	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	821	27.9
								24.5	2.6	
17	木	ごはん 牛乳 鶏つくね甘酢ダレ ブロッコリーサラダ かきたま汁	県産鶏つくね 木綿豆腐 たまご	牛乳 チーズ	ブロッコリー ほうれんそう	もやし きくらげ とうもろこし	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	716	31.6
								27.1	2.4	
18	金	きのことベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 フルーツヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	えのき たまねぎ マッシュルーム しめじ みかん もも なし りんご	スパゲッティ ゼリー	油	838	29.5
								24.8	2.9	
21	月	麦ご飯 牛乳 厚あげのみそ炒め 中華わかめスープ 中華ごま団子	豚肉 厚あげ なた	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	米 麦 砂糖 片栗粉 中華ごま団子	油 ごま油	907	27.6
								26.2	2.2	
22	火	《和食の日献立》 麦ご飯 牛乳 さけの塩麹みそづけ ごまあえ けんちん汁	さけ塩麹みそづけ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく	ごま油 ごま	728	34.4
								17.6	2.2	
23	水	<b>勤労感謝の日</b>								
24	木	麦ご飯 牛乳 さんまのみぞれ煮 ほうれんそうとツナのサラダ 赤かぼちゃすいとん汁	さんまのみぞれ煮 ツナ 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな 赤かぼちゃ	もやし だいこん とうもろこし	米 麦 小麦粉	ごま油	833	29.2
								22.5	2.4	
25	金	麦ご飯 牛乳 野菜コロッケ ポイルキャベツ おでん煮	ちくわ うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ だいこん	米 麦 野菜コロッケ こんにゃく	油	832	28.6
								25.7	2.3	
28	月	麦ご飯 牛乳 キムタク納豆 具だくさんきんぴら えのきのみそ汁	納豆 鶏肉 木綿豆腐 油あげ 凍み豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	白菜キムチ たくあん きゅうり はくさい えのき	米 麦 こんにゃく 砂糖 ヤーコン	油 ごま	775	32.5
								21.5	2.0	
29	火	麦ご飯 牛乳 あじフライ 豆とひじきのサラダ 小松菜のみそ汁	アジフライ 大豆 木綿豆腐	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	777	31.0
								22.0	1.9	
30	水	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん なら ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし ししいたけ メンマ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	837	30.9
								23.3	2.1	

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。