



## 🥻 11月分 献立予定表 🦂





$\overline{}$		THE THE		TTAT	<b>9</b>				T' IT 'T'	ALALALATATA	学業価
		献立名		使用する食品名							栄養価 中学校生徒
В	n==			(赤) おもに体をご	つくるもとになる	(緑) おもに体の	の調子を整えるもとになる 4群	(黄) おもにエネ	ネルギーのもとになる 6群	調味料他	エネルギー (k cal) たんぱく質 (g)
	曜			1群	2群	3群					
				魚・肉・卵・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		油脂・種実	መማሉ/ሌፈተበር	(g) 食塩相当量
-				豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩	(g)
4		ミートソーススパゲッティ			, , , , , ,	12,00,01	12/0C 12/0C (	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	/ш	こしょう・ソース	847
	۱Į/	ミニロールパン			牛乳			◇ロールパン			34.8
		ミニロールパン 牛乳		^+!»¬- /					\d		2.6
		あじフライ レモンドレッシングサラダ		◇あじフライ		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油油	塩・こしょう	-
		ごはん				<b>万位来・1270070</b>	サ ドハン・ひこと (未川)	米	/Ш	<u> </u>	
		牛乳			牛乳						831
5	水	納豆		◇納豆							36.5
0	۸,	親子煮		高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	2.1
				鶏肉・鶏卵	塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しらたき・砂糖	ごま油・ごま	塩	ł
		丸パン			神氏巾	<b>万位来・1270070</b>	+ p//2 - 000	◇丸パン	C&//// C&	<u>'m</u>	
		<b>井</b> 野 たいわんこん	んだて		牛乳						i
		台湾風鶏肉の唐揚げ 合 湾 廊		鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒・五香粉	841
6	木	春雨炒め				にんじん・チンゲンサイ		春雨・砂糖	油	塩・しょうゆ・こしょう	37.1
		酸辣湯(サンラータン)		ベーコン 豆腐・鶏卵		にんじん	たけのこ・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ	でんぷん	ラー油	中華だし・塩・こしょう しょうゆ・酢	3.4
		台湾バナナ		立胸・病卵			バナナ				ł
				鶏肉・ウインナー		にんじん		*	油	コンソメ・塩・こしょう	
		コーンピラフ					とうもろこし・枝豆				837
7	金	牛乳			牛乳						33.0
		メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ		◇メンチカツ	チーズ	プロッコリー・にんじん	土ゎベハン		油油	酢・塩・こしょう	2,3
+		プロッコリーとチースのリフタ ごはん			<i>)</i> A	ショッコッー・にんしん	コマハン	<b>米</b>	/III	日・一畑・ こしょう	
		牛乳			牛乳						826
10		<u> </u>		豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ	しらたき・砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	30.6
							えのきたけ	でんぷん			2.4
	_	さつま汁		油揚げ・みそ	·	小松菜・にんじん	長ねぎ・大根	さつまいも	ì.th	ケイ・・・・・	<u> </u>
		ピザトースト 牛乳		まぐろ油漬	チーズ 牛乳	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	油	ケチャップ	810
11	火			◇肉だんご	120	にんじん・プロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	32.8
		肉だんごと野菜のスープ煮					, -	じゃがいも			3.1
		豆乳プリン						◇豆乳プリン			
12		ごはん			4.50			米			040
	zk	<u>牛乳</u> ポークカレー		豚肉	牛乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ソース・カレールウ	842 29.5
	小	ハーフカレーーーー 海藻サラダ		まぐろ油漬	海藻	チンゲンサイ・にんじん		0 000010	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ	2.5
		りんご		0. ( 3,23,	7-5/2		りんご		7.0	5, 3m 000, 3 00, 3, 5	
		ごはん						米			
		牛乳	<		牛乳				X±.		818 32.5 2.0
14	金	ほっけの竜田揚げ キャベツと小松菜のあえ物		◇ほっけの竜田揚げ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	油 ごま油	しょうゆ	
				豚肉・豆腐		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜	じゃがいも	油	0 x 3 kg	
		豚汁		みそ		12,00,0	Ride Clas Ex	こんにゃく	, w		
		しらすのペペロンチーノ		ベーコン	しらす干し	にんじん	玉ねぎ・しめじ	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・しょうゆ・ワイン	
					チーズ・寒天		キャベツ・にんにく			塩・こしょう・一味唐辛子	798 29.2 3.0
4-7		牛乳	-		牛乳			△ 野芸コロ… 左	ì.h		
17	月	コロッケ				にんじん・小松菜	れんこん・とうもろこし	<ul><li>◇野菜コロッケ</li><li>砂糖</li></ul>	川 ノンエッグマヨネーズ	酢・1, トうめ	
		れんこんサラダ				10070 J.IAX	10,00,000	U2 176	ごま		
		ヨーグルト			ヨーグルト						
		黒パン	らきを食					◇黒パン			
10	AL.	牛乳		豚肉・大豆	牛乳 牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	さつまいも	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	852 30.8
18	Ж	秋の味覚シチュー		脉内 * 八豆	十五	1270070	11/0C/0 · 0000	小麦粉	ш • / ч.у —	コングス・塩・こしょう	2.4
		かぶとハムのサラダ		ハム		小松菜・にんじん	かぶ	15 242	油	酢・塩・こしょう	800
		茨城の恵みごはん		豚肉・油揚げ		にんじん	れんこん	米・さつまいも	油	しょうゆ・みりん・酒	
	水			大豆				砂糖			
19			べよ		<ul><li>牛乳</li><li>◇めひかりの唐揚げ</li></ul>				\$th		33.5
		めひかりの唐揚げ からしあえ	<b>│</b> 5├	ハム	◇めびかりの店場け	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		油	しょうゆ・からし	2.4
		_	ή	,	l		\$ 1)	^	L	20034 230	<u> </u>
		(CES) 1		1	1	灰 <b>以</b> 県囚全校一斉	いばらき美味しお給				ı
20		ごはん 牛乳	<u>ا</u>	-	牛乳			米			852
	金		1	豚肉・大豆	1 3 0	にんじん・ピーマン	 にんにく・しょうが	さつまいも・砂糖	油	酒・塩・オイスターソース	29.6
	_	カリ!シャキ!いばらきガパオ		◇炒り卵			玉ねぎ・れんこん		<sup>△</sup> ◇バジルソース	しょうゆ・一味唐辛子	2.2
		春雨スープ		豆腐・ハム		小松菜・にんじん	白菜・長ねぎ	春雨		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
Ī		ごはん						*			200
21	소	牛乳 さばのみそだれかけ		さば・みそ	牛乳		しょうが	砂糖	1	しょうゆ・酒・みりん	802 30.6 2.5
- 1	217	ごまあえ				にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・酒・みりん	
				豆腐・油揚げ	<u></u>	にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	さといも	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	L
		けんちん汁	V					◇レーズンパン			
+		レーズンパン	<u> </u>		.1 =0						803
٥٠		レーズンパン 牛乳	<u>V</u>	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	牛乳	L L				ニンガニフ・・・ フ・・・	0
25		レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース		◇ハンバーグ まぐろ水者	牛乳	トマト	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	デミグラスソース・ソース・ワイン	35.5 28
25		レーズンパン 牛乳		<ul><li>◇ハンバーグ</li><li>まぐろ水煮</li><li>鶏肉</li></ul>	牛乳	トマト 小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	デミグラスソース・ソース・ワイン しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	35.5 2.8
25		レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん		まぐろ水煮	牛乳	小松菜・にんじん		*	オリーブ油	しょうゆ・みりん	2.8
	火	レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ		まぐろ水煮		小松菜・にんじん		マカロニ 米 ◇のりふりかけ	オリーブ油	しょうゆ・みりん	2.8 864
25	火	レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ 牛乳		鶏肉	牛乳	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	*	オリーブ油	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	2.8 864 30.4
	火	レーズンパン 牛乳 ハンパーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉の塩ちゃんこ		まぐろ水煮 鶏肉 ◇鶏肉だんご・鶏肉	牛乳	小松菜・にんじん		* ◇のりふりかけ		しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう	2.8 864
	火	レーズンパン 牛乳 ハンパーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉の塩ちゃんこ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ		鶏肉	牛乳	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	来 ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖		しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	2.8 864 30.4
	火	レーズンパン 牛乳 ハンパーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉の塩ちゃんこ		まぐろ水煮 鶏肉 ◇鶏肉だんご・鶏肉	牛乳	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	* ◇のりふりかけ		しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう	2.8 864 30.4
26	火水	レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉の塩ちゃんこ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 米パン 牛乳		まぐろ水煮 鶏肉 ◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆 ◇いわしフライ	牛乳煮干し	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	来 ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ	2.8 864 30.4 2.1 820 38.4
26	火水	レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉の塩ちゃんこ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ		まぐろ水煮 鶏肉 ◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆 ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮	牛乳煮干し	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん 小松菜・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ 白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが キャベツ	※ ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖 ◇米パン	油油油	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ 酢・塩・こしょう	2.8 864 30.4 2.1
26	火水	レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ 牛乳 熱肉の塩ちゃんこ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ		まぐろ水煮 鶏肉 ◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆 ◇いわしフライ	牛乳煮干し	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん	とうもろこし・玉ねぎ 白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが キャベツ	※ ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖 ◇米パン じゃがいも	油	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ	2.8 864 30.4 2.1 820 38.4
26	火水木	レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉の塩ちゃんこ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ ごはん		まぐろ水煮 鶏肉 ◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆 ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮	牛乳 煮干し 牛乳	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん 小松菜・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ 白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが キャベツ	※ ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖 ◇米パン	油油油	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ 酢・塩・こしょう	2.8 864 30.4 2.1 820 38.4 2.8
26	火水木	レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉の塩ちゃんこ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ ごはん		まぐろ水煮 鶏肉 ◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆 ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉	牛乳煮干し	小松葉・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん い松葉・にんじん にんじん・チングンサイ	とうもろこし・玉ねぎ 白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが キャベツ 玉ねぎ・しめじ	※ ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖 ◇米パン じゃがいも	油油油	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	2.8 864 30.4 2.1 820 38.4 2.8
26	火水木	レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉の塩ちゃんこ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ ごはん		まぐろ水煮 鶏肉 ◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆 ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮	牛乳 煮干し 牛乳	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	とうもろこし・玉ねぎ 白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが キャベツ 玉ねぎ・しめじ	※ ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖 ◇米パン じゃがいも 米	油油油	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ 酢・塩・こしょう	2.8 864 30.4 2.1 820 38.4 2.8

<sup>※</sup> 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

<sup>※</sup> ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。