

# 11月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	日付	曜日	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	金	ご飯 いも煮 ささみの梅しそ竜田揚げ ほうれん草のお浸し 牛乳	こめ・こんにゃく さといも・砂糖・揚油	牛肉・ささみ・牛乳	人参・白ねぎ ほうれん草・白菜	883	35.9	26.5	16	土							
2	土						18	月	ご飯 鶏の治部煮 酢の物 味噌汁 ふりかけ 牛乳	こめ・さといも 片栗粉・砂糖	鶏肉・みそ・牛乳	大根・人参 たけのこ・もやし ほうれん草・えのき	774	30.8	17.9		
4	月						19	火	食パン トマトスパゲティ 豆腐サラダ ブルーベリージャム ベビーチーズ 牛乳	食パン・スパゲティ オリーブ油 ブルーベリージャム	ウインナー・豆腐 チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン ピーマン・キャベツ マッシュルーム にんにく	790	26.4	24.4		
5	火	ご飯 鮭の照り焼き 白菜の甘酢和え 味噌汁 牛乳	こめ・砂糖	さけ・みそ・牛乳	白菜・人参・大根	667	30.1	12.0	20	水	ご飯 油淋鶏 野菜の和え物 ぶどうゼリー 牛乳	こめ・片栗粉・揚油 砂糖・ごま油 ぶどうゼリー	鶏肉・牛乳	しょうが・もやし 人参	830	29.2	27.7
6	水	食パン ポトフ チキンナゲット ブロッコリーサラダ 牛乳	食パン・じゃが芋 揚油 ノンエッグマヨネーズ	ウインナー・チキンナ ゲット・牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・エリンギ ブロッコリー・コーン	749	25.9	32.2	21	木	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 ミートボール 味噌汁 牛乳	こめ・じゃが芋 こんにゃく・砂糖	厚揚げ・鶏肉 ミートボール・みそ 牛乳	大根・人参	808	28.9	19.2
7	木	ビビンバ 春巻き きゅうりの和え物 わかめスープ 牛乳	こめ・ごま油・砂糖 揚油	豚ひき肉・春巻き わかめ・牛乳	にんにく・大根 ほうれん草・もやし 人参・胡瓜	664	22.4	29.1	22	金	ご飯 さわらの塩焼き 小松菜のポン酢和え すまし汁 味噌汁のり・牛乳	こめ	さわら・味噌汁のり 牛乳	小松菜・人参 しめじ・青ねぎ しいたけ	651	26.7	13.8
8	金	ご飯 鶏肉のママレード焼 キャベツのごまあえ 味噌汁 牛乳	こめ・マーマレード すりごま・砂糖	鶏もも・豆腐・みそ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しめじ・青ねぎ	787	33.0	23.1	23	土							
9	土						25	月	ご飯 さばの味噌焼き 五目豆 味噌汁 牛乳	こめ・砂糖 こんにゃく	さば・赤みそ・大豆 みそ・牛乳	人参・いんげん・大根	810	34.4	22.7		
11	月						26	火	メンチカツ ほうれん草のソテー コンソメスープ 牛乳	こめ・揚油・サラダ油	メンチカツ ウインナー・牛乳	ほうれん草・しめじ 白菜・玉ねぎ・人参	807	23.2	25.4		
12	火						27	水	カレーライス ピクルス ベビーチーズ ウインナー 牛乳	こめ・じゃが芋 サラダ油・カレールー 砂糖	牛肉・チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース にんにく ブロッコリー カリフラワー	615	25.8	22.4		
13	水						28	木	ご飯 豚肉の甘辛炒め シュウマイ 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	豚肉・しゅうまい 豆腐・牛乳	にら・人参・玉ねぎ にんにく たけのこ・青ねぎ	769	29.0	20.8		
14	木						29	金	食パン クリームシチュー もやしの和え物 ブルーベリーゼリー 牛乳	食パン・じゃが芋 砂糖・ごま油 ブルーベリーゼリー	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース もやし・胡瓜	685	26.6	22.8		
15	金						30	土									