

掲示用 11月 給食献立表（中学校）

| 日  | 曜日 | 料理名<br><small>りょうり めい</small>                                       | ちようりじようから<br>おしらせ                                                                                                                                                       | 血や肉をつくるもの<br>赤群                                                                                                       | 力や体温となるもの<br>黄群                         | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                     | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|----|----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| 4  | 火  | ごはん・ぎゅうにゅう・ ぶたキムチ丼・ 青菜と切干大根のごま和え・ なめこのみそしる                          |                                                                                                                                                                         | ぎゅうにゅう・たまご・とうふ・にぼしこ                                                                                                   | ごはん・ごまあぶら・さとう・ごま                        | しょうが・キムチ・ねぎ・キャベツ・もやし・にら・ほうれんそう・にんじん・きりぼしだいこん・なめこ・だいこん | 763             | 33.2       |
| 5  | 水  | 米粉コッペパン・ぎゅうにゅう・ 白身魚フライ・ チーズ入りフレンチサラダ・ パンプキンスープ                      |                                                                                                                                                                         | ぎゅうにゅう・しろみざかなフライ・チーズ・スキムミルク                                                                                           | こめこパン・あぶら・さとう・こめこ                       | キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・かぼちゃ・たまねぎ                     | 981             | 37.3       |
| 6  | 木  | わかめごはん・ぎゅうにゅう・チーズインハンバーグ・ 中華サラダ・ とんじる・ チョコクレープ                      | <a href="#">＊荒砥小リクエスト</a><br><a href="#">クレープ:学配</a>                                                                                                                    |  わかめ・ぎゅうにゅう・チーズインハンバーグ・ハム・ぶたにく・とうふ | ごはん・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・じゃがいも・こんにやく・クレープ | もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく                 | 830             | 27.6       |
| 7  | 金  | ごはん・ぎゅうにゅう・ 春巻き・なたわり大根の炒め煮・ じゃがいもとほうれんそうのみそしる                       |                                                                                                                                                                         | ぎゅうにゅう・はるまき・とりにく・ちくわ・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ                                                                                   | ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも                       | だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう                               | 893             | 27.1       |
| 10 | 月  | ごはん・ぎゅうにゅう・ ぶたにくとキャベツの塩こうじ炒め・お豆腐と野菜のナゲット・ ほうれんそうともやしのみそしる           | <a href="#">とうふナゲット</a><br><a href="#">小2ヶ 中3ヶ</a>                                                                                                                      | ぎゅうにゅう・ぶたにく・ナゲット・あぶらあげ・とうふ・にぼしこ                                                                                       | ごはん・あぶら・さとう                             | にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・にら・ほうれんそう                     | 812             | 32.0       |
| 11 | 火  | ごはん・ぎゅうにゅう・ さけの西京焼き・ 小松菜とハムの白だし和え・ 白菜とにく団子のスープ・ オレンジ                |                                                                                                                                                                         | ぎゅうにゅう・さけ・みそ・ハム・にくだんご                                                                                                 | ごはん・はるさめ                                | こまつな・もやし・キャベツ・にんじん・はくさい・ねぎ・オレンジ                       | 650             | 28.5       |
| 12 | 水  | 食パン・ぎゅうにゅう・ チキンのハニーマスタード焼き・ 白いんげん豆ペーストのサラダ・ ミネストローネ                 |                                                                                                                                                                         | ぎゅうにゅう・とりにく・いんげんまめピューレ・チーズ・ベーコン・ひよこまめ                                                                                 | パン・はちみつ・マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ・オリーブオイル        | にんじん・ホールコーン・たまねぎ・キャベツ・セロリ・トマトみずに・にんにく                 | 1047            | 41.9       |
| 13 | 木  | つや姫の塩おにぎり・ぎゅうにゅう・ にくだんごトマトソース・ 白鷹のおみづけ（スルメ不使用）・ 豆腐のみそしる             | <br><a href="#">＊つやひめおにぎり給食</a><br><a href="#">にくだんご</a><br><a href="#">小3ヶ 中2ヶ</a> | ぎゅうにゅう・にくだんご・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ                                                                                           | ごはん                                     | ほうれんそう                                                | 724             | 24.5       |
| 14 | 金  | ごもく五目うどん・ぎゅうにゅう・ とうふハンバーグ・ 磯香和え・山形県産こだわりのヨーグルト                      | <a href="#">ヨーグルト:学配</a>                                                                                                                                                | ぶたにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・とうふハンバーグ・のり・ヨーグルト                                                                                   | うどん・かたくりこ                               | たまねぎ・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・もやし                      | 691             | 29.3       |
| 17 | 月  | 振り替えきゅうじつ<br>振替休日                                                   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                         |                                                       |                 |            |
| 18 | 火  | ごはん・ぎゅうにゅう・ 高野豆腐のそぼろ煮・ 小松菜ともやしのナムル・ パンダなるとのすまししる・ ふりかけ（のりたまご）       | <a href="#">こうやどうふ</a><br><a href="#">カルシウムと、しょくもつせんい</a><br><a href="#">がたっぷり</a>                                                                                      | ぎゅうにゅう・とりひきにく・こうやどうふ・とうふ・なると                                                                                          | ごはん・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも・ごまあぶら・ごま・はるさめ   | しょうが・ほししいたけ・にんじん・こねぎ・こまつな・もやし・えのきたけ・ねぎ                | 729             | 28.5       |
| 19 | 水  | やまこめもちりコッペパン・ぎゅうにゅう・ かぼちゃコロッケ・ くぎわかめとえだ豆のサラダ・ きのことたまごのスープ           | <br><a href="#">やまがたけんさん</a><br><a href="#">のこめこたっぷり</a><br><a href="#">もちりパン</a>  | ぎゅうにゅう・くぎわかめ・ハム・ベーコン・たまご                                                                                              | パン・かぼちゃコロッケ・あぶら・さとう・かたくりこ               | えだまめ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ほししいたけ・たまねぎ・にんにく | 843             | 36.2       |
| 20 | 木  | ごはん・ぎゅうにゅう・ 蒸し棒ぎょうざ・ しゃつとりうの花炒り・ きぬ厚揚げと大根のみそしる                      | <a href="#">ぎょうざ</a><br><a href="#">小1ヶ 中2ヶ</a>                                                                                                                         | ぎゅうにゅう・ぼうぎょうざ・おから・ぶたにく・ちくわ・とうにゅう・あつあげ                                                                                 | ごはん・しらたき・さとう                            | ごぼう・にんじん・ねぎ・だいこん                                      | 765             | 27.9       |
| 21 | 金  | ポークカレー・ぎゅうにゅう・ チキンナゲット・白鷹のりんご・ ピピピチーズ                               | <br><a href="#">ナゲット</a><br><a href="#">小2ヶ 中3ヶ</a><br><a href="#">チーズ2ヶ</a>       | ぶたにく・ぎゅうにゅう・チキンナゲット・チーズ                                                                                               | ごはん・あぶら・じゃがいも・カレーウ                      | たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご                                    | 894             | 30.2       |
| 25 | 火  | ごはん・ぎゅうにゅう・ ぶたにくコロッケ・ カミカミサラダ・白菜とえのきのみそしる・白鷹産大豆のなっとう                |                                                                                                                                                                         | ぎゅうにゅう・こんぶ・とりにく・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・なっとう                                                                                   | ごはん・ぶたにくコロッケ・あぶら・マヨネーズ・ごまドレッシング         | ごぼう・にんじん・はくさい・えのきたけ                                   | 896             | 29.1       |
| 26 | 水  | 食パン・ぎゅうにゅう・ チキンフリカッセ・ キャベツとブロッコリーのコールスローサラダ・ コーン入りたまごスープ・はちみつ&マーガリン | <br><a href="#">チキンフリカッセ</a><br><a href="#">チキンにホワイトソースがかかっています。フランスのりょうりです。</a>   | ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・ベーコン・たまご                                                                                               | パン・バター・こめこ・ドレッシング・かたくりこ・はちみつ&マーガリン      | にんにく・たまねぎ・しめじ・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・ほうれんそう          | 976             | 42.4       |
| 27 | 木  | ごはん・ぎゅうにゅう・ あじ開きフライ・ 切干大根のりマヨサラダ・ じゃがいもとわかめのみそしる・アセロラゼリー            | <a href="#">ゼリー:学配</a>                                                                                                                                                  | ぎゅうにゅう・あじひらきフライ・とりにく・のり・とうふ・わかめ・にぼしこ                                                                                  | ごはん・あぶら・マヨネーズ・ごま・じゃがいも・ゼリー              | きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・たまねぎ                          | 850             | 27.3       |
| 28 | 金  | ごはん・ぎゅうにゅう・ メンチカツ・ きんぴらごぼう・ みそワントンスープ                               |                                                                                                                                                                         | ぎゅうにゅう・メンチカツ・ちくわ・ぶたにく                                                                                                 | ごはん・あぶら・さとう・ごま・ワントン・ごまあぶら               | ごぼう・にんじん・こんにやく・たけのこ・ほししいたけ・もやし・にら・にんにく                | 733             | 23.3       |

| 日 | 曜日 | りょうめい<br>料理名 | ちょうりじょうから<br>おしらせ | 血や肉をつくるもの<br>赤群 | 力や体温となるもの<br>黄群 | 体の調子をよくするもの<br>緑群 | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|---|----|--------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------|
|   |    |              |                   |                 |                 |                   |                 |            |