



11月の給食献立表



(中学校)

ひ に ち	よ う び	材 料						エネルギー kcal
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 g
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
	こんだてめい							
2	月	麦ごはん 牛乳 スーミータン ショウロンボウ 小松菜の中華炒め	卵 鶏肉 ショウロンボウ 豚肉	牛乳 牛乳	チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし こまつな にんじん	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油	801 28.4	
4	水	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉の照り焼き 煮なます	豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 牛乳	こねぎ はくさい たまねぎ しょうが だいこん しいたけ にんじん	米 さといも じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま油	786 29.5	
5	木	ごはん 牛乳 きしめん汁 鯨の彩りごまみそがらめ みかん	鶏肉 はんぺん くじら みそ	牛乳 わかめ	こねぎ たまねぎ はくさい しいたけ ピーマン パプリカ しょうが たまねぎ みかん	米 きしめん でん粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま	858 32.8	
6	金	ごはん 牛乳 肉じゃが シシャモフライ きゅうりと春雨の酢の物	牛肉 シシャモフライ	牛乳 牛乳	にんじん いんげん たまねぎ こんにゃく にんじん きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	813 25.0	
9	月	ごはん 牛乳 肉みそおでん 卵焼き もやしのごま酢和え	豚肉 棒天 みそ 卵焼き	牛乳 牛乳	にんじん いんげん だいこん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さといも 砂糖 砂糖 ごま	793 28.2	
10	火	ごはん 牛乳 煮こみちゃんぽん 牛乳 鶏肉とレバーのカシューナッツの炒め物	豚肉 エビ イカ はんぺん 揚げかまぼこ 鶏肉 鶏レバー竜田揚げ	牛乳 牛乳	にんじん こねぎ ピーマン パプリカ しょうが たけのこ たまねぎ	米 ちゃんぽん でん粉 砂糖 カシューナッツ 油	817 36.5	
11	水	ごはん 牛乳 中華スープ ホイコーロー りんご	つくね 豚肉 みそ	牛乳 牛乳	にんじん いら にんじん ピーマン りんご	米 春雨 砂糖 でん粉 油 ごま油	797 30.8	
12	木	ハヤシライス(麦) 牛乳 れんこんチップス コーンサラダ	牛肉 牛乳	牛乳 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース れんこん とうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉 マーガリン 油 油 砂糖 油	946 26.9	
13	金	ごはん 牛乳 のっぺい汁 イワシの甘露煮 クープリチー	鶏肉 厚揚げ いわし甘露煮 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳 牛乳	にんじん こねぎ こんにゃく だいこん しいたけ にんじん いんげん こんにゃく	米 さといも でん粉 砂糖 ごま油	794 29.8	
16	月	ごはん 牛乳 白菜汁 ゆで干し大根の厚焼玉子 ひじきと豆の炒り煮 幸の香ゆめ恋イチゴゼリー	豆腐 はんぺん 豚肉 卵 鶏肉 揚げかまぼこ 大豆	牛乳 スキムミルク	ほうれんそう にんじん こねぎ にんじん	米 はくさい たまねぎ えのきたけ 砂糖 砂糖 いちごゼリー	803 32.3	
17	火	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の中華煮 れんこん入りつくね 茎わかめのきんぴら	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ れんこん入りつくね 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん いんげん こんにゃく	米 でん粉 砂糖 ごま油	880 35.4	
18	水	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 魚の南蛮漬 みかん	豆腐 鶏肉 シイラ	牛乳 牛乳	にんじん ピーマン にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	804 33.4	
19	木	大村桜ちらし寿司 牛乳 ふるさと豚汁 鶏の唐揚げ ゆかり和え	はんぺん 錦糸卵 厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん しいたけ ごぼう だいこん はくさい しめじ 深ねぎ しょうが にんじん あかしそ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも でん粉 油	877 32.3	
20	金	ごはん 牛乳 にごみ 白身魚の香草焼き からしあえ	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ マダイ	牛乳 牛乳	にんじん 昆布 にんじん パセリ ほうれんそう	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 キャベツ きゅうり とうもろこし	893 35.5	
24	火	ごはん 牛乳 さつまい サンマみぞれ煮 れんこんきんぴら	鶏肉 豆腐 みそ サンマみぞれ煮 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん いんげん	米 さつまいも 砂糖 ごま ごま油	865 31.4	
25	水	麦ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグ ほうれん草のソテー	ベーコン ハンバーグ	牛乳 牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	808 28.0	
26	木	ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 彩り野菜の卵焼き ほうれん草のごま和え	牛肉 厚揚げ 彩り野菜の卵焼き	牛乳 牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	米 砂糖 砂糖 ごま	848 32.0	
27	金	ごはん 牛乳 トック 豚キムチ ヨーグルト	卵 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん いら	米 トック 砂糖 ごま油 ごま油	887 36.2	
30	月	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐の煮込み 蒸しギョウザ ナムル	豆腐 豚肉 ギョウザ	牛乳 牛乳	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース ほうれんそう にんじん もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖 砂糖 ごま ごま油	839 31.3	

【ご注意ください！】
11月20日(金)は、大村市の郷土料理「にごみ」が給食に出ます。にごみにはピーナッツが使われています。
ピーナッツアレルギーの人は食べないように注意してください。



※加工食品に含まれるアレルゲンは、別配布している加工食品の原材料表で確認をお願いします。
※都合により献立内容を変更することがあります。