



11月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料						栄養価	
		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		エネルギー	たんぱく質
		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		
1 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		815	
	いも煮	牛肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく 根深ねぎ ごぼう	さといも 砂糖	油	32.9	
	鯨のごまみそがらめ	くじら 赤みそ		青ピーマン	しょうが たまねぎ	でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま		
2 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		775	
	豚肉と大根のべっこう煮	豚肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん	砂糖	油	29.9	
	千草焼き もやしのごま酢和え	千草焼			もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま		
6 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		785	
	トック	卵 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが	トック	ごま油	32.9	
	豚キムチ	豚肉 麦みそ		にんじん にら	白菜キムチ キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま 油		
7 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		746	
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	27.4	
	焼きシヤモ 高菜そぼろ		子持ちししゃも						
8 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 精麦		853	
	秋味シチュー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	さつまいも	油	25.3	
	れんこんチップス コーンサラダ				れんこん とうもろこし キャベツ きゅうり		油 砂糖 油		
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		763	
	煮込みちゃんぽん	豚肉 エビ イカ はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 根深ねぎ	ちゃんぽん麺	油	33.6	
	鶏肉とレバーの炒め物	鶏肉 レバー		青ピーマン にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ	でん粉 砂糖	油		
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		754	
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん こねぎ	こんにゃく だいこん しいたけ	さといも でん粉		31.3	
	鯛のかぼすレモン煮 茎わかめのきんぴら	鯛かぼすレモン煮 豚肉 揚げかまぼこ							
13 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		745	
	かきたま汁	卵 豆腐 はんぺん		こねぎ	たまねぎ えのきたけ	でん粉		34.4	
	鶏肉の香草焼き ツナと野菜の炒め物	鶏肉 ツナ		にんじん	しょうが キャベツ もやし	砂糖	油		
14 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		775	
	ミネストローネ	鶏肉 白いんげん	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ		バター	30.1	
	ハンバーグのオニオンソースかけ ほうれん草とじゃこのソテー	ハンバーグ しらす干し			たまねぎ	砂糖 でん粉	油		
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		838	
	煮込みおでん	鶏肉 うずらの卵 棒天		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも 砂糖		31.9	
	魚の甘酢あんかけ みかん	ホキ		パプリカ赤 えだまめ	たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ	でん粉 砂糖	油		
16 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 精麦		800	
	厚揚げと野菜の中華煮	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	でん粉	ごま油 油	31.9	
	蒸しギョウザ ナムル	ギョウザ		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油		
17 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		786	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	27.8	
	キビナゴフライ アーモンド和え		きびなごフライ		ほうれんそう にんじん		油		
20 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		776	
	具だくさんみそ汁	豆腐 麦みそ		にんじん	ごぼう キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも		31.3	
	魚のチーズマヨネーズ焼き ひじきと豆の炒り煮	ホキ 鶏肉 揚げかまぼこ	チーズ ひじき		たまねぎ にんじん えだまめ		マヨネーズ 砂糖 油		
21 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 精麦		818	
	春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	春雨		32.3	
	酢豚 ヨーグルト	豚肉	ヨーグルト	青ピーマン パプリカ赤	しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖	油		
22 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		812	
	さつまいも汁	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん こねぎ	だいこん	さつまいも		30.7	
	秋刀魚のみぞれ煮 れんこんきんぴら	秋刀魚のみぞれ煮 豚肉		いんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	砂糖	ごま ごま油		
24 (金)	栗入り赤飯	あずき				米 もちごめ 栗		787	
	牛乳		牛乳					26.8	
	白菜汁 鶏の唐揚げ きゅうりのパプリカ和え	はんぺん 鶏肉		ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが		油 砂糖 油		
27 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		763	
	つくね汁	つくね 豆腐		にんじん	たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ			32.5	
	鯖のみそだれかけ もやしとにらの炒め物	鯖 米みそ 油揚げ		にら	もやし キャベツ	砂糖 でん粉	油		
28 (火)	黒田五寸にんじんの葉入り バターライス			葉にんじん		米	バター	913	
	パワーたっぷり エコキーマカレー	豚肉 牛肉 大豆 鰹(かつお) 豆乳	スキムミルク	にんじん トマト パプリカ赤 青ピーマン	たまねぎ キャベツ なし		油	39.0	
	牛乳 ふるさと大村彩りスープ 長崎もんサラダ 長崎みかんゼリー	牛乳 ベーコン 卵			にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり ゆで干大根	じゃがいも 砂糖	ごま オリーブオイル	
29 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		862	
	鶏肉と豆腐の煮込み	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	でん粉 砂糖	油	33.0	
	春巻き 中華サラダ	春巻き		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油		
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		766	
	みそけんちん汁	豆腐 鶏肉 麦みそ		にんじん	ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		30.9	
	鯛のおかか煮 煮なます	鯛おかか煮 油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ	砂糖	油		

※ 都合により献立を変更することがあります。

11月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、11月30日です。

(令和5年月 大村市教育委員会)