



令和3年11月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
1 (月)	麦ご飯 澄まし汁	とんかつ 蒟蒻の高菜炒め マメ豆サラダ	○	豚肉 卵 大豆 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	高菜 グリーンソフ	米・押し麦・枝豆 パン粉・薄力粉 蒟蒻・砂糖・でんぷん さつま芋・ｺｰﾝ	塩・胡椒・ﾏﾈｰｽﾞ ソース・ﾗｸﾞ油 しょう油・出汁 ごま油・みりん	920	37.8	38.8
2 (火)	麦ご飯 中華スープ	豚肉の青椒肉絲 焼きビーフン 胡瓜と白きくらげの酢の物 ﾌﾙｰﾔｰｸﾞﾙﾄ	○	豚肉 練り製品	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン 人参 青梗菜 ねぎ	玉葱・ﾊﾞｲﾝ 筍・桃・みかん きくらげ 胡瓜	米・押し麦 でんぷん 砂糖	サラダ油・醤油 ｵｽﾀｰｰｰｰ・塩ｺｼｮｳ 鶏がらスープ ごま油・酢・ごま	814	33.5	17.3
4 (木)	かしわ麦ご飯 澄まし汁	豆腐野菜ハンバーグ もやしのソテー インゲンのじゃこ和え	○	鶏肉 豆腐ハンバーグ かつおぶし	牛乳 チリメン わかめ	人参・ねぎ キヌサヤ インゲン	牛蒡・玉葱 しいたけ・もやし グリーンソフ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 でんぷん・麩	しょう油・みりん 料理酒・ﾗｸﾞ油 ほんだし・出汁	824	34.5	17.9
5 (金)	麦ご飯 赤だし汁	牛肉と白菜のすき焼き 切干大根の炒煮 小松菜のお浸し	○	牛肉・みそ 豆腐・かつおぶし 練り製品	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ インゲン 小松菜	玉葱・白菜 深ねぎ 大根・なめこ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油・出汁 しょう油 料理酒	896	36.0	25.6
8 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ 五目金平 もやしとほうれん草の和え物	○	鶏肉・卵 練り製品 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ インゲン ほうれん草	生姜・にんにく グリーンソフ・玉葱 牛蒡・もやし	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・でんぷん	サラダ油 みりん・醤油 出汁・料理酒	966	39.6	32.5
9 (火)	麦ご飯 中華スープ	牛肉のブルコギ 金平大根 ｷｬﾍﾞﾂのﾏﾈｰｽﾞ和え	○	牛肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ニラ・ねぎ インゲン	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ 筍・胡瓜・大根 生姜・にんにく	米・押し麦 とうもろこし	サラダ油・ｺﾞﾏｯﾂ・ﾏﾈｰｽﾞ みりん・ｺﾞﾏ油・ごま しょう油・ほんだし・料理酒	910	32.2	32.0
10 (水)	麦ご飯 けんちん汁	白身魚の卵ﾏﾈｰｽﾞ 焼き 蓮根と蒟蒻の炒め煮 青梗菜のｺﾞﾏ和え 抹茶ゼリー	○	ほき 卵・油揚げ 鶏肉・豆腐	牛乳 わかめ	パセリ 青梗菜 人参・ねぎ	玉葱・大根 グリーンソフ 牛蒡・しいたけ	米・押し麦・白玉粉・蒟蒻 砂糖・薄力粉・パン粉 蓮根・小豆・ﾍﾞﾗﾝ	塩・胡椒・料理酒 ﾏﾓﾈｰｰｰ・ごま しょう油・出汁・ﾗｸﾞ油	882	35.3	22.9
11 (木)	麦ご飯 味噌汁	とろーりカツ丼 厚揚げと小松菜の煮物 もやしとがらのボン酢かけ	○	豚肉・みそ 卵・油揚げ 厚揚げ・豆腐	牛乳 わかめ いりこ	小松菜 人参・ねぎ かいわれ	玉葱 もやし パン粉・薄力粉	米・押し麦 砂糖・でんぷん パン粉・薄力粉	サラダ油・塩ｺｼｮｳ しょう油・みりん 出汁・味ぽん	979	38.9	33.5
12 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキンのグリル トマトソース インゲンのソテー マカロニサラダ	○	鶏肉 ツナ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参・ねぎ パセリ トマト・ｲﾝｴﾝ	玉葱・胡瓜 にんにく グリーンソフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 とうもろこし・でんぷん	塩・胡椒・ﾏﾈｰｽﾞ オリーブ油・出汁 ｺﾝｿﾒ・ﾗｸﾞ油	954	39.1	33.9
15 (月)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 青切り昆布煮 もやしの中華和え	○	牛肉・みそ 油揚げ・豆腐 かつおぶし	牛乳 昆布・いりこ わかめ	人参 ピーマン ねぎ	玉葱 もやし	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩ｺｼｮｳ 焼肉のﾀﾚ ほんだし・出汁	854	33.3	26.8
16 (火)	麦ご飯 卵スープ	八宝菜 餃子の二色揚げ 春雨の酢物	○	豚肉 えび 卵・餃子	牛乳 青海苔	人参 キヌサヤ ねぎ	きくらげ・玉葱 筍・胡瓜 しいたけ・白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 春雨・天ぷら粉	料理酒・醤油・酢・ﾗｸﾞ油 ｵｽﾀｰｰｰｰ・ごま・ｺﾞﾏ油 カレー粉・鶏がらｽｰﾌﾟ	849	32.2	20.1
17 (水)	麦ご飯 味噌汁	さわらの立田天ぷら 大根のそぼろ煮 南瓜サラダ・ﾙﾓﾝﾞﾞﾞｰｰ	○	さわら 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 南瓜 ねぎ	生姜・玉葱 グリーンソフ・胡瓜 大根・ｷｬﾍﾞﾂ	米・押し麦・ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ グリーンピース 薄力粉・砂糖	料理酒・みりん・塩ｺｼｮｳ 醤油・出汁・ﾏﾈｰｽﾞ サラダ油・ｰｰｰ	923	35.1	26.9
22 (月)	麦ご飯 味噌汁	豚天の生姜あろしあん 糸こんにゃくの炒り煮 蓮根とｺｰﾝのサラダ	○	豚肉 練り製品 みそ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ キヌサヤ	大根 生姜・白菜 しいたけ	米・押し麦・ｺｰﾝ でんぷん・砂糖 蒟蒻・薄力粉・蓮根	塩・胡椒・みりん サラダ油・醤油 出汁・ﾏﾈｰｰｰ・料理酒	953	32.6	33.8
24 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の香草焼き 大豆としいたけの五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	○	白身魚 大豆・みそ ツナ 厚揚げ	牛乳 いりこ わかめ	人参 ブロッコリー ねぎ	生姜・にんにく グリーンソフ・牛蒡 しいたけ・玉葱 オレンジ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリーンピース	しょう油・ﾏﾈｰｰ みりん・塩ｺｼｮｳ 料理酒 出汁	827	40.1	19.5
25 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	カレーライス ほうれん草とｺｰﾝのﾏﾈｰ グリーンサラダ	○	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 ｱｽﾞﾏﾞｰ・ﾊﾞﾍﾞﾘ	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく キャベツ・ﾚﾓﾝ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	カレー粉 サラダ油・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｺﾝｿﾒ	953	32.2	30.7
26 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 芋天 インゲンのピーナツ和え	○	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 インゲン ねぎ	グリーンソフ えのき	米・押し麦 さつま芋・ﾋｰﾅｯﾂ 砂糖・薄力粉	しょう油・醤油・ｶﾋﾞ焼きのﾀﾚ みりん・ごま・出汁 しょう油・ﾗｸﾞ油	884	37.9	32.7
29 (月)	麦ご飯 味噌汁	メンチカツ 煮穴子の卵とじ ポパイサラダ	○	メンチカツ アナゴ・ツナ 卵・みそ	牛乳 いりこ	人参・ねぎ ほうれん草 インゲン	玉葱 グリーンソフ	米・押し麦	サラダ油・塩ｺｼｮｳ ソース・出汁 ﾏﾓﾈｰｰ	946	39.7	37.3
栄養価平均値										902	35.9	28.4
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう										883	20.0	24.5