

令和4年度11月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副次菜	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	種類類・油脂類			
1 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚キムチ 蒟蒻の炒め煮 ひじきと胡瓜のさっぱり和え	○	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参・ねぎ ニラ 小松菜	白菜 胡瓜 もやし	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 とうもろこし	キムチの素・酢・ガラスープ しょう油・ごま油 料理酒・ごま・サラダ油	813	37.0	22.0
2 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカラフルピカタ ごぼうとベーコンの炒め煮 マカロニサラダ オレンジジュース	○	ほき 卵・みそ ベーコン ツナ	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ ピーマン インゲン	玉葱・胡瓜 グリーンリーフ 牛蒡 キャベツ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・マカ とうもろこし	塩・胡椒・みりん 料理酒・サラダ油 ごま・ケチャップ・出汁 マヨネーズ・ソース・醤油	879	37.4	23.3
4 (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	○	かつおぶし 豆腐・みそ 角天・牛肉	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・なめこ 大根	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油 出汁・みりん 醤油	896	36.0	25.6
7 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏肉のから揚げ ジャーマンポト もやしとほうれん草の和え物	○	鶏肉 卵・みそ ベーコン	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ ピーマン ほうれん草	グリーンリーフ・しめじ 玉葱・にんにく もやし・生姜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも・薄力粉	しょう油・出汁 料理酒・塩コショウ サラダ油・コンソメ	1014	40.4	35.2
8 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚肉と中華炒め 金平大根 キャベツのサラダ和え	○	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 インゲン 青梗菜 ねぎ	玉葱・大根・胡瓜 筍・キャベツ にんにくの芽 きくらげ	米・押し麦 とうもろこし	鶏がらスープ・マヨネーズ ごま・サラダ油・塩コショウ ごま油・醤油 出汁・ごま・ごま油	831	33.4	25.1
9 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の外焼 揚げ出し豆腐 胡瓜とわかめの生姜酢 抹茶ゼリー	○	ほき 卵 豆腐 みそ	牛乳 いりこ わかめ	人参・抹茶 パセリ ほうれん草 ねぎ	グリーンリーフ 胡瓜・パセリ 玉葱・生姜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 白玉粉・でんぷん 小豆	マヨネーズ・酢 サラダ油・醤油 酢・塩コショウ・みりん 出汁	917	35.5	25.0
10 (木)	わかめ ご飯 澄まし汁	豚天の生姜あろしあん しらたきの卵とじ 蓮根の梅ドレサラダ	○	豚肉 卵 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ねぎ カイワレ	大根・エノキ グリーンリーフ 生姜・蓮根	米・押し麦・コン 蒟蒻・砂糖・でんぷん グリーンピース・小麦粉	サラダ油・ほんだし 出汁・醤油・ドレッシング 料理酒・みりん	891	33.3	28.8
11 (金)	麦ご飯 味噌汁	タンドリーチキン 大豆としいたけの五目煮 白菜と春菊のゴマ和え	○	鶏肉 大豆 みそ	牛乳・いりこ ヨーグルト わかめ	人参 春菊 ねぎ	玉葱・白菜 生姜・にんにく れんこん・椎茸・グリーンリーフ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリンピース	しょう油・出汁 出汁・みりん カレー粉・ごま	912	41.2	28.6
14 (月)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 芋天 もやしのおかか和え	○	牛肉・みそ かつおぶし 油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ピーマン ねぎ	玉葱・もやし えのき	米・押し麦 さつま芋 砂糖	サラダ油・出汁 焼肉のタレ しょう油・塩コショウ	936	32.3	30.8
15 (火)	麦ご飯 卵 スープ	八宝菜 餃子の二色揚げ 胡瓜と白きくらげの酢の物	○	豚肉 えび 卵 餃子	牛乳 青海苔	人参 キヌサヤ ねぎ	筍・胡瓜 きくらげ しいたけ 玉葱・白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉	しょう油・酢 料理酒・サラダ油 オリーブオイル・ごま コンソメ・ごま油	814	33.1	20.9
16 (水)	麦ご飯 けんち ん汁	鯖の味噌煮 大根のごま照り煮 南瓜サラダ リンゴ	○	鯖・味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 インゲン 南瓜 ねぎ	グリーンリーフ・りんご 大根・玉葱 胡瓜・しいたけ 牛蒡	米・押し麦 砂糖	しょう油 みりん・料理酒 出汁・マヨネーズ ごま油	931	38.0	26.0
17 (木)	麦ご飯 澄まし 汁	とろーりカツ丼 ごぼうのおかか煮 グリーンサラダ	○	豚肉 卵 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉葱・キャベツ 牛蒡・胡瓜 レタス	米・押し麦・コン パン粉・薄力粉 でんぷん・砂糖	塩・胡椒・みりん サラダ油・出汁・ほんだし しょう油・ドレッシング	959	34.1	30.2
21 (月)	麦ご飯 味噌汁	メンチカツ 厚揚げと小松菜の煮物 キャベツとワカメのゴマ酢和え	○	メンチカツ 厚揚げ・みそ カニカマ	牛乳 わかめ いりこ	小松菜 人参 ねぎ	グリーンリーフ キャベツ 胡瓜	米・押し麦 里芋 砂糖	サラダ油・塩 ソース・醤油 出汁・酢・ごま	964	34.6	29.6
22 (火)	麦ご飯 中華 スープ	鶏天のチリソース 五目金平 マメ豆サラダ	○	鶏肉 練り製品 大豆	牛乳 わかめ	人参 インゲン ねぎ	深ねぎ 生姜・にんにく グリーンリーフ 牛蒡	米・押し麦・枝豆 砂糖・薄力粉 でんぷん・蒟蒻 さつま芋・コン	塩・胡椒・酢 サラダ油・ごま油 豆板醤・ケチャップ 鶏がらスープ・料理酒・マヨネーズ	1056	39.8	40.1
24 (木)	かしわ 麦ご飯 澄まし汁	チキンの照り焼き 青切り昆布煮 ブロッコリーとツナのサラダ	○	鶏肉・ツナ 油揚げ かつおぶし	牛乳 昆布 わかめ	人参・ブロッコリー ほうれん草 ねぎ	牛蒡・玉葱 しいたけ グリーンリーフ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖・麩 とうもろこし	しょう油・ごま・蒲焼の外 料理酒・サラダ油・出汁・塩 みりん・ほんだし・マヨネーズ・胡椒	980	43.4	34.2
25 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のポテトマヨ焼き 蓮根と蒟蒻の炒め煮 インゲンのピーナツ和え オレンジゼリー	○	豚肉 卵 みそ	牛乳 いりこ	人参 インゲン ねぎ	玉葱・白菜 グリーンリーフ オレンジ	米・押し麦・ごま油 じゃがいも・砂糖 蓮根・ピーナツ 蒟蒻	塩・胡椒・料理酒 マヨネーズ・ごま しょう油・サラダ油 出汁	1048	35.1	37.9
栄養価平均値										928	36.5	29
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	30.0	24.5