

# 令和4年度 11月 献立表

伊豆の国市立  
韭山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品	＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	麦ご飯				精白米 麦		795kcal 33.0g 28.5%	
		松風焼き	鶏肉 卵 みそ	牛乳 青のり	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油 ごま		
		大根サラダ	ツナ	かつお節	大根 人参 きゅうり	砂糖	ごま油 マヨネーズ		
		きのこ汁	豆腐 みそ		白菜 しいたけ エリンギ えのき 根深ねぎ				
2	水	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	882kcal 30.8g 34.8%	
		ポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	玉ねぎ グリンピース パセリ	じゃがいも 小麦粉	油 バター		
		ぶるぶるサラダ	ハム	こんにゃく 寒天	きゅうり 人参 とうもろこし		マヨネーズ		
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト缶 パセリ	マカロニ じゃがいも	バター		
		アセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖			
3	木	<b>(祝日) 文化の日</b>							
4	金	麦ご飯				精白米 麦		825 kcal 34.8g 30.5%	
		焼肉	豚肉 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン	砂糖 かたくり粉	油		
		ナムル	ハム		人参 小松菜 もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		ワンタンスープ	豚肉		人参 きくらげ キャベツ チンゲン菜	ワンタンの皮	油		
7	月	中華麺				小麦粉		817kcal 29.8g 27.4%	
		ちゃんぽんつけ汁	豚肉 なたと		にんにく しょうが 人参 もやし チンゲン菜	かたくり粉	油		
		春巻き	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 人参 たら だけのこ 干しいたけ にんにく	砂糖 春雨 春巻の皮	油 ごま油		
		スイートポテト		卵 牛乳 クリーム		さつまいも 砂糖	バター		
8	火	黒米ご飯				精白米 黒米		861kcal 40.0g 29.2%	
		さばのみりん焼き	さば				ごま		
		はるさめ炒め	ハム		玉ねぎ 人参 小松菜	春雨	油 ごま油		
		豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく 人参 大根 ごぼう 小松菜	さといも	油		
		丹那ヨーグルト		ヨーグルト					
9	水	<b>給食なし(11:35下校)</b>							
10	木	メキシカンライス	ウィンナー		にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	精白米	バター	896kcal 38.2g 31.9%	
		ハーフチキン	鶏肉		にんにく		オリーブオイル		
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	玉ねぎ 人参 トマトピューレー	じゃがいも 砂糖	油		
		りんご			りんご				
11	金	麦ご飯				精白米 麦		770kcal 32.2g 29.0%	
		中華丼の具	豚肉 えび		しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ	かたくり粉	油 ごま油		
		卵スープ	卵	わかめ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	かたくり粉	油		
		型抜きチーズ		チーズ					
14	月	<b>代休日</b>							
15	火	麦ご飯				精白米 麦		806kcal 35.4g 27.1%	
		さばの味噌煮	さば みそ		しょうが	砂糖			
		お浸し			ほうれん草 人参 もやし				
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく しいたけ 人参 ごぼう 大根 根深ねぎ 小松菜		ごま油		
16	水	揚げパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 キビ砂糖	ショートニング 油	854kcal 34.0g 40.8%	
		鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが				
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		パンブキンスープ		牛乳 クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉	バター		

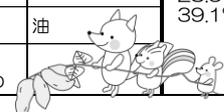
\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)



⇐ 献立表は、裏面に続きます



17	木	麦ご飯				精白米 麦		889kcal 30.4g 28.3%	給食委員 考案献立
		ポークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも	油		
		元気サラダ	ハム	塩昆布 かつお節	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		焼きプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	マーガリン		
18	金	麦ご飯				精白米 麦		805kcal 36.6g 24.9%	
		静岡おでん	うすらの卵 黒はんぺん 生揚げ	青のり	こんにゃく 大根 人参				
		焼きししゃも	ししゃも						
		安倍川白玉	きなこ			白玉団子 砂糖			
21	月	麦ご飯				精白米 麦		760kcal 29.4g 25.8%	
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		しょうが にんにく たけのこ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
		きゅうりのスタミナ漬け			きゅうり にんにく		ごま ごま油		
		トマトと卵の中華スープ	卵		玉ねぎ トマト チンゲン菜	かたくり粉	ごま油		
		みかん			みかん				
22	火	さくらご飯				精白米 麦		757kcal 30.3g 24.4%	
		かつおフライ	かつお			パン粉 小麦粉	油		
		野菜の昆布和え		塩昆布	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま		
		冬野菜味噌汁	生揚げ みそ		人参 大根 白菜 しいたけ 根深ねぎ				
23	水	<b>(祝日) 勤労感謝の日</b>							
24	木	菜めし			菜めし	精白米 麦		857kcal 31.7g 24.5%	和食の日 献立
		千草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	人参 さやえんどう	砂糖	ごま油		
		切り干し大根の煮物	油揚げ		切り干し大根 しいたけ 人参	砂糖	油		
		じゃがベー汁	ベーコン みそ		玉ねぎ 根深ねぎ チンゲン菜	じゃがいも	バター		
		バナナ			バナナ				
25	金	麦ご飯				精白米 麦		816kcal 26.3g 35.3%	
		チキン南蛮(タルタルソース)	鶏肉			かたくり粉 砂糖	タルタルソース 油		
		ミニトマト			ミニトマト				
		わかめと豆腐のスープ	ベーコン 豆腐 わかめ		玉ねぎ とうもろこし 根深ねぎ		油		
28	月	麦ご飯				精白米 麦		792kcal 24.7g 29.1%	
		トマーボー	豚肉 豆腐 みそ		しょうが にんにく 根深ねぎ 人参 玉ねぎ トマト ピーマン	かたくり粉 砂糖	油 ごま油		
		じゃがとっとの きのこソース	魚肉すりみ		玉ねぎ しいたけ エリンギ パセリ 枝豆 とうもろこし	パン粉	油 マヨネーズ		
		りんご			りんご				
29	火	玄米ご飯				精白米 玄米		764kcal 35.9g 24.1%	(市内統一) 給食
		鮭の塩焼き	塩ざけ						
		納豆和え	納豆	かつお節	ほうれん草 人参				
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 しいたけ 葉ねぎ	さつまいも	ごま油		
		義時ゼリー				砂糖			
30	水	食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	875kcal 28.3g 39.1%	
		みかんジャム			みかん	砂糖 水あめ			
		冬野菜のクリーム煮	ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム	玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー ほうれん草	小麦粉	油 バター		
		さつまいもチップス				さつまいも	油		
		お茶大福		乳製品	白いんげん豆 緑茶	砂糖 もち粉 上新粉 水あめ			



給食室から ◎給食委員考案献立

11月17日に、前期給食委員考案献立を実施します。好きな食べ物ランキング上位のメニューに、嫌いな食べ物ランキング上位の食材を入れて提供します。献立は、全体の栄養バランスを考えて決めています。苦手な食材・メニューも一口から。いろいろな食材・料理に自然に触れることができる給食を活用して、食の経験値・幅を広げましょう！

担当：学校栄養職員 小川