

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	たんぱく質を 多く含む	カルシウムを 多く含む	カロテンを 多く含む	ビタミンCを 多く含む	炭水化物を 多く含む	脂肪を 多く含む	
1	月	麻婆丼	○	海藻サラダ キョндン	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 ぎん粉	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にら 人参	にんにく 生姜 椎茸 キャベツ もやし 胡瓜	米 三温糖 片粉 白玉粉 上白糖	油 ごま油 ごま	898 33.8
2	火	ご飯	○	ゼリーフライ ひじきとツナのレモン和え・ごま汁	からベーコン ツナ 豚 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 小松菜	玉葱 枝豆 もやし レモン汁 大根 白菜	米 しょう油 片粉 片粉 上白糖 ひじき	油 ごま	829 27.1
4	木	タンドリーチキン サンド	○	青のりポテト 卵のふわふわスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 ヨーグルト 青のり チーズ	トマト(缶) 人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ コーン(缶)	丸い三温糖 じゃが芋 片粉	オリーブ油	777 33.9
5	金	きつねご飯	○	揚げ豆腐・もやしとわかめの和え物 じゃが芋の味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 鶏卵 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	葱 もやし 玉葱	米 麦こにゃく 三温糖 じゃが芋	油 ごま	752 34.3
8	月	味噌煮こみ うどん	○	大豆と小魚と芋の炒り煮 和風サラダ ぐりとぐらのカステラ	豚肉 油揚げ 味噌 大豆 鶏卵	牛乳 がたくいんげん	人参	大根 葱 白菜 キャベツ 胡瓜 レモン汁	うどん 三温糖 片粉 さつまいも 薄力粉 上白糖	油 バター	872 34.0
9	火	えびクリーム ライス	○	カラフルサラダ 果物	えび 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ 赤ピーマン	玉葱 マッシュルーム 胡瓜 コーン(缶) 蓮根	米 薄力粉 さつまいも 三温糖	バター 油	845 27.5
10	水	麦ご飯 のりのつくだ煮	○	肉じゃが 石狩汁	豚肉 鮭 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 しめじ 大根 キャベツ 葱	米 麦 三温糖 じゃが芋 こにゃく	油 バター	750 33.0
11	木	鶏肉の チリソース丼	○	くらげと胡瓜のごま酢和え チンゲンサイと春雨のスープ	鶏肉 くらげ ハム	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 ヤカコン 玉葱 もやし 胡瓜 椎茸 白菜	米 片粉 上白糖 三温糖 春雨	油 ごま油 ごま	845 31.1
12	金	ご飯	○	チキン南蛮・のりじゃこ和え 麦入り五目汁	鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳 のり しらす干し	小松菜 人参	玉葱 キャベツ もやし 生姜 大根	米 三温糖 上白糖 麦こにゃく じゃが芋	油 マカドミツ	777 33.6
15	月	五目 チャーハン	○	蒸ししゅうまい もやしのスープ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 葱 椎茸 玉葱 グリーンピース もやし	米 三温糖 片粉 しょう油 小麦粉	油 ごま油	844 35.7
16	火	ご飯	○	松阪ポークのヒレカツごまだれソース キャベツのゆかり和え・豚汁	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ 胡瓜 生姜 大根 じゃが芋 椎茸 葱	米 薄力粉 片粉 こにゃく	油 ごま マカドミツ	826 36.2
17	水	はちみつレモン トースト	○	ミモザサラダ さつまいものシチュー	鯖 味噌 竹輪 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	人参	レモン汁 キャベツ 胡瓜 玉葱 にんにく しめじ	食塩 上白糖 蜂蜜 さつまいも 薄力粉	バター 油	869 28.0
18	木	麦ご飯	○	鯖のごま味噌焼き じゃが芋のきんぴら・白玉汁	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 白菜 葱	米 三温糖 しょう油 片粉 味噌	ごま 油	828 30.9
19	金	キーマ カレーライス	○	チーズサラダ りんごゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト(缶) ポコロー 赤ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 グリーンピース キャベツ 胡瓜 枝豆 りんご ジュース(缶)	米 薄力粉 三温糖 上白糖	油 バター	893 27.1
22	月	ご飯	○	チキンピカタ ごぼうチップサラダ ニョッキスープ	油揚げ 豚肉 豆乳 味噌	牛乳 チーズ	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう キャベツ 胡瓜 玉葱 白菜 マッシュルーム	米 薄力粉 三温糖 蜂蜜 じゃが芋	油	762 33.7
24	水	わかめご飯	○	ししゃものおかき揚げ 切干大根の煮つけ・豆乳汁	油揚げ 豚肉 豆乳 味噌	牛乳 わかめ ししゃも	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 切干大根 蓮根 白菜	米 薄力粉 三温糖 ひじき さつまいも	ごま 油	809 31.8
25	木	きのこの ミートスパゲッティ	○	焼肉サラダ スイートポテト	豚肉 豆乳 卵黄	牛乳 チーズ クリーム	トマト(缶) 赤ピーマン さやいんげん	にんにく 切り玉葱 えのき草 しめじ エリンギ もやし 黄ピーマン	スパゲッティ 薄力粉 こにゃく さつまいも 上白糖	油 バター	873 31.9
26	金	ご飯	○	鶏肉とこんにゃくの味噌煮 からすのすり流し	鶏肉 味噌 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 ごぼう 筍 椎茸 玉葱 かつお	米 こにゃく じゃが芋 三温糖 片粉	油	756 31.5
29	月	高野豆腐の 卵丼	○	あおさと根菜の味噌汁 果物	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 味噌	牛乳 あおさ	人参 さやいんげん	玉葱 椎茸 蓮根 白菜	米 麦 三温糖 里芋	油	800 35.6
30	火	麦ご飯	シヨア	スコッチエッグ オリビエサラダ キャベツとベーコンのスープ	うずら卵 豚肉 短冊 ハムベーコン	シヨア サワークリーム	人参	玉葱 胡瓜 ピクルス えのき草 キャベツ	米 麦 薄力粉 片粉 三温糖 じゃが芋	油 マカドミツ	825 28.5

* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。
☆ 今月のワンダフル給食は11月11日(木)、16日(火)です。お楽しみに。



学校給食摂取基準	830 270~415
広尾中学校平均	822 32.0



11月	給食目標	感謝して食事をしよう。
	食に関する指導目標	日本型食生活を見直そう。