

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	火	ご飯 カレーじゃこ	○	焼き豆腐と車麩の煮物 あおさと根菜の味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 しょうゆ あおさ	人参 さやいんげん	葱 白菜 大根 蓮根	米 三温糖 こんにゃく 味噌	油	777 38.3
2	水	海鮮あんかけ チャーハン	○	蒸ししゅうまい 果物	鶏胸肉 いかに	牛乳	小葱 人参 チンゲンサイ	生姜 白菜 筍 椎茸 玉葱 クリンピーズ	米 三温糖 片栗粉 しょうゆ 味噌	油 ごま油	808 34.4
4	金	揚げパン	○	ツナと蓮根のサラダ 肉団子スープ	きな粉 ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 蓮根 しも汁 玉葱 筍 葱 椎茸 白菜	米 片栗粉 三温糖 味噌	油	779 27.1
7	月	ご飯	○	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 短鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 サワークリーム	人参	玉葱 胡瓜 きゅうり ピクルス えのき茸 椎茸 キャベツ	米 薄力粉 片栗粉 三温糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	31.7 30.0
8	火	豚肉とごぼうの ご飯	○	切り干し大根のカミカミサラダ じゃが芋の味噌汁・りんごのケーキ	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 鶏卵	牛乳 わかめ しょうゆ	人参 さやいんげん	ごぼう 切り干し大根 キャベツ 玉葱	米 上白糖 三温糖 じゃが芋 薄力粉	油	863 29.4
9	水	味噌ラーメン	○	豚キムチの春巻き 塩もみ野菜	豚肉 味噌	牛乳 わかめ 塩昆布	人参 にら	ひんく 筍 葱 味噌 コンパネ 枝豆 胡瓜 キャベツ	中華麺 片栗粉 春巻きの皮 春雨	油 バター	777 31.0
10	木	ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き 大豆しゃりしゃり・白玉汁	鮭 味噌 かつお節 大豆 豚肉 鶏卵	牛乳	青ピーマン	玉葱 しめじ キャベツ 白菜 葱	米 三温糖 片栗粉 白玉	油 バター	751 41.3
11	金	ブルコギ丼	○	五目スープ 大学芋	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく 玉葱 えのき茸 もやし 筍 生姜	米 三温糖 味噌 上白糖 味噌	油 黒ごま	838 27.0
14	月	ご飯	シヨア	酢豚 もやしのスープ	高野豆腐 豚肉・鶏肉	シヨア	ピーマン(赤・青) 人参 小松菜	筍 青ピーマン にんにく 玉葱 じゃが芋 もやし 葱	米 片栗粉 三温糖	油 ごま油	776 31.2
15	火	高菜 そばろ丼	○	けんちん汁 フルーツヨーグルト和え	鶏肉 鶏卵 油揚げ 豆腐	牛乳 ヨーグルト クリーム	人参 高菜 青 さやいんげん	ひんく 筍 葱 玉葱 もやし 白菜 胡瓜 パプリカ	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 上白糖	油	856 36.1
16	水	きつねご飯	○	揚げ豆腐・わかめともやしの酢の物 さつま芋の味噌汁	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 胡瓜 もやし 玉葱	米 麦 こんにゃく 三温糖 さつま芋	油 ごま	748 36.7
17	木	ソフト フランスパン	○	ロヒ・ラーティッコ シスコン・マッカラケイト	鮭 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく キャベツ コーン缶	米 薄力粉 片栗粉	油 バター	778 33.2
18	金	ご飯	○	ほっけのみりん焼き ひじきとツナのレモン和え かぶのすり流し・みかんゼリー	ほっけ ツナ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参 小松菜	枝豆 もやし レモン汁 玉葱 かつお かつお節 みかん缶	米 上白糖 片栗粉	ごま油 ごま	748 38.5
21	月	わかめうどん	○	レバーとじゃが芋の甘辛煮 千草和え	鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	椎茸 葱 キャベツ	うどん 片栗粉 三温糖 上白糖	油	751 38.3
22	火	ワンダフル 牛丼	○	キャベツのゆかり和え 果物	牛肉	牛乳	ゆかり	玉葱 キャベツ もやし 胡瓜	米 上白糖	牛脂 ごま	912 26.7
24	木	ご飯	○	鯖のみぞれ煮 里芋といんげんのごま和え・田舎汁	鯖 豚肉 味噌	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	大根 しめじ	米 片栗粉 三温糖 上白糖 こんにゃく	油 ごま	802 32.0
25	金	鶏とごぼうの ピラフ	○	スパイシーポテトフライ さつま芋のポタージュ	鶏肉 ハム 鶏卵	牛乳 クリーム	人参 パセリ さやいんげん	ごぼう 玉葱	米 じゃが芋 さつま芋	バター 油 オリーブ油	812 27.0
28	月	ご飯	○	ヒレカツのごまだれかけ 大根と梅のサラダ・おくずかけ	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	大根 胡瓜 梅 椎茸	米 薄力粉 上白糖 しょうゆ 味噌 かつお	油 マヨネーズ	844 37.9
29	火	キーマ カレーライス	○	コールスロー 果物	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト缶	ひんく 筍 葱 クリンピーズ キャベツ 胡瓜 コーン缶	米 薄力粉 三温糖	油 バター	796 27.3
30	水	たこ飯	○	五目肉じゃが 葱と油揚げの赤だし味噌汁	たこ 豚肉 油揚げ さつま芋 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 玉葱 筍 椎茸 葱	米 ちりめん こんにゃく じゃが芋 三温糖	油	754 33.9

*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。

*11月12日(土)の授業日は、給食がありません。

☆今月のワンダフル給食は11月22日(火)です。お楽しみに。

ワンダフル給食では、今まで給食で出したことが無い又は使う機会の少ない食品が登場することがあります。
アレルギーが心配という方は、栄養士までご連絡ください。(下線の食材について、特にご注意ください)



学校給食摂取基準 830
270~415

広尾中学校平均 799
32.9



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。