



令和6年 11月 献立表



日	曜	献立名	主な材料とその働き						中学校 エネルギー たんぱく質 脂質
			【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・糧実	
1	金	塩ラーメン	豚肉		小松菜	キャベツ たまねぎ コーン 大豆もやし	ラーメン	ごま油	722 kcal
		牛乳		牛乳					25.6 g
		根菜チップス			にんじん	れんこん ごぼう 枝豆	さつまいも	油	23.8 g
5	火	スタミナ丼 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 白菜 しめじ にんにく しょうが	ごはん 砂糖	油	774 kcal
		ごまみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根	じゃがいも	ごま ごま油	26.6 g
		りんごゼリーよせ				りんご果汁 バイン ナタデココ	砂糖		17.7 g
6	水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		830 kcal
		オーロラチキン	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	片栗粉 じゃがいも 砂糖	油	33.0 g
		ABC野菜スープ	豚肉		小松菜	キャベツ コーン マツシュルーム	マカロニ		31.0 g
7	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		838 kcal
		小籠包 (小)2コ(中)3コ	豚肉			たまねぎ キャベツ しょうが	春雨 砂糖 小麦粉	ラード	26.6 g
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり コーン	春雨 砂糖	ごま ごま油	27.2 g
		うずら卵と大根の中華煮	生揚げ うずら卵		にんじん	大根 しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	
8	金	＊ いい歯の日献立 ＊							
		五目きしめん	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ ごぼう しいたけ	きしめん		756 kcal
		牛乳		牛乳					44.9 g
11	月	大豆と小煮干しの揚げ煮	大豆	小魚			片栗粉 砂糖	油 ごま	24.9 g
		ほうれん草とそぼろ丼	豚肉 鶏肉 みそ		ほうれん草 にんじん	しょうが 切干し大根	ごはん	ごま油 ごま	716 kcal
		牛乳		牛乳					32.7 g
12	火	かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		23.3 g
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		821 kcal
		まぐろのりんご酢じょうゆあえ	まぐろ 大豆			しょうが	片栗粉 米粉 砂糖	油	40.5 g
13	水	ゆかりあえ				キャベツ 切干し大根			25.9 g
		なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	大根 なめこ			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		766 kcal
14	木	揚げぎょうざ (小)2コ(中)3コ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	片栗粉 砂糖 小麦粉	ラード ごま油 油	26.6 g
		小松菜と塩昆布のナムル		塩昆布	小松菜	もやし		ごま ごま油	25.1 g
		キムチ鍋	豚肉 生揚げ みそ		にら	白菜キムチ 大根 しいたけ	さつまいも	ごま油	
15	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		741 kcal
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ 切干し大根 キャベツ	砂糖	ごま 油	32.3 g
		すいとん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	白菜 しいたけ	小麦粉 片栗粉		19.4 g
18	月	ソフトめん ミートソース	牛肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 にんにく	ソフトめん 片栗粉		813 kcal
		牛乳		牛乳					35.4 g
		バナナのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん バナナ 黄桃			22.0 g
19	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		742 kcal
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 米粉	油	32.6 g
		ナムル			ほうれん草	大豆もやし		ごま ごま油	23.3 g
		わかめスープ	豚肉 豆腐	わかめ		たまねぎ コーン	じゃがいも	ごま ごま油	
20	水	＊ 地産地消の日（八名丸さといも） ＊ 新城の秋を味わう給食							
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		730 kcal
		にじますのゆかり揚げ	にじます				片栗粉	油	33.4 g
		おひたし			ほうれん草	切干し大根			19.7 g
21	木	八名丸さといもの煮物	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根	さといも 砂糖	油	
		ナン 牛乳		牛乳			ナン		729 kcal
		キーマカレー	牛肉 豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆 レーズン	米粉のカレールウ		34.5 g
		ちくわマヨ風サラダ	ちくわ		ほうれん草	キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ	27.5 g
22	金	アシドミルク※		アシドミルク					
		＊ 和食の日献立 ＊ 							
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		803 kcal
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉		37.9 g
25	月	ごまあえ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	24.7 g
		吹き寄せ煮	鶏肉 かまぼこ うずら卵 生揚げ	昆布	にんじん	大根 れんこん しいたけ 枝豆	砂糖		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		729 kcal
		炒めビーフン	豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しいたけ	ビーフン	油 ごま油	31.5 g
26	火	中華卵スープ	鶏肉 生揚げ 卵			たまねぎ コーン 枝豆	片栗粉	ごま油	20.5 g
		ひじき丼	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	コーン しょうが こんにゃく	ごはん 片栗粉 砂糖	ごま油	722 kcal
		牛乳		牛乳					29.4 g
27	水	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		小松菜	白菜 白ねぎ しょうが	さつまいも		19.6 g
		くろロールパン 牛乳		牛乳			パン 黒砂糖		854 kcal
		実りの秋のクリームシチュー	鶏肉 豆乳	チーズ 牛乳	ブロッコリー	れんこん 白菜 マツシュルーム コーン	さつまいも 米粉のホワイトルウ	油	34.5 g
28	木	ツナサラダ	まぐろ油漬け		ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごまドレッシング	30.4 g
		栗ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	栗	733 kcal
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖 片栗粉		32.8 g
		根菜のきんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	砂糖	油	15.8 g
29	金	白みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	大根 しめじ	じゃがいも		
		みそ煮込みうどん	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	大根 白菜 白ねぎ しいたけ	うどん 砂糖		725 kcal
		牛乳		牛乳					24.3 g
		大学芋					さつまいも 黒砂糖	ごま 油	21.5 g

※千郷小・東郷中については受入室の工事の関係で、アシドミルクを12月に提供します。

○調味料等記載のないものもあります ○都合により献立が変更になることがあります