



令和4年度 11月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

東峰村立東峰中学校

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	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	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	食パン リンゴジャム	クロダマル入り大学芋 肉団子スープ	クロダマル 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 根深ねぎ しめじ 白菜	パン 砂糖 りんごジャム さつまいも マロニー	油	730	22.5	2.6
2	水	麦ご飯	鯖の味噌煮 五目きんぴら かきたま汁	鯖 天ぷら 卵 鶏肉 米みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	生姜 ごぼう れんこん こんにゃく 玉ねぎ エノキ	米 麦 砂糖 でん粉	油	772	32.3	3.2
3	木	麦ご飯	チキン南蛮 ブロッコリーの和え物 豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐 かつお節 油揚げ あわせみそ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー ねぎ	にんにく レモン 玉ねぎ エノキ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ノンエッグタルソース	794	34.1	3.1
4	金	ご飯	カレーマーボー 中華風ツナサラダ	豆腐 ツナ 牛肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ コーン	米 砂糖	油	801	31.4	2.5
8	火	胚芽コッペパン	マカロニのクリーム煮 アーモンドサラダ 柿	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ キャベツ レモン 柿	パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	油 バター アーモンド	796	30.4	2.4
9	水	ご飯	おでん じゃこ和え 納豆	鶏肉 竹輪 厚揚げ 納豆 うずらの卵	牛乳 昆布 しらすぼし	人参 ほうれん草	こんにゃく 大根 キャベツ コーン もやし	米 里芋 砂糖	油	766	31.3	2.6
10	木	さつまいもごはん	鶏肉のゆず焼き 和風サラダ きのこの味噌汁	鶏肉 豆腐 竹輪 あわせみそ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜 ねぎ	ゆず 干し椎茸 こんにゃく しめじ ごぼう エノキ	米 さつまいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	759	29.4	3.8
11	金	鍛錬遠足										
14	月	麦ご飯	いわしのカリカリフライ 茎わかめの炒め物 けんちん汁	鰯 豆腐 油揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	たけのこ 干し椎茸 こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 でん粉 里芋	油 ごま ごま油	801	27	3.7
15	火	揚げパン (アーモンド味)	ポトフ スパゲティサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖 スパゲティ	油 アーモンド	745	25.5	3.2
16	水	中華おこわ	焼き餃子 大根の中華風サラダ ちゃんぽん風スープ	焼豚 鶏肉 豚肉 天ぷら	牛乳	人参 ねぎ	たけのこ 干し椎茸 きゅうり 生姜 枝豆 コーン にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし 大根	米 もち米 ビーフン 砂糖 小麦粉	油	742	28.8	3.2
17	木	麦ご飯	さんまのみぞれ煮 即席漬け 鶏ごぼう汁	秋刀魚 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	大根 ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 里芋	油	737	27.5	2.2
18	金	麦ご飯	大豆の五目煮 元気サラダ れんこんつくね みかん	大豆 鶏肉 油揚げ ハム かつお節	牛乳 昆布	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう こんにゃく れんこん 生姜 キャベツ コーン みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	795	28.4	2.1
21	月	麦ご飯	鱈のみぞれ南蛮 ゆず和え 玉ねぎの味噌汁	鱈 あわせみそ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	大根 玉ねぎ キャベツ 白菜 ゆず	米 麦 でん粉 おわらふ 砂糖	油	742	28.3	2.5
22	火	ワンローフパン はちみつ&マーガリン	ツナマヨオムレツ ハムサラダ かぼちゃのチャウダー	卵 ツナ ハム 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 かぼちゃ パセリ	大根 きゅうり レモン 玉ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 はちみつ	油 バター マーガリン マヨネーズ	770	29.8	3.2
24	木	麦ご飯	ぶりフライ 昆布豆 春雨の辛みスープ	鰯 鶏肉 大豆 豆腐 天ぷら	牛乳 昆布 しらすぼし	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 干し椎茸 生姜	米 麦 パン粉 春雨 砂糖	油	741	30.1	1.9
25	金	ご飯	親子うどん いわしのおかか煮 こんにゃくに炒め物	鶏肉 鰯 卵 かつお節 牛肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ こんにゃく しめじ	米 うどん 砂糖	油	782	31.2	3.4
28	月	ジャンバラヤ	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ソパ・デ・アホ ムース	ウインナー 卵 大豆 ひよこ豆 ハム	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー いんげん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 キャベツ セロリ レモン にんにく	米 じゃがいも 赤米 黒米 ムース	油	744	24.4	3.4
29	火	ミルク食パン	鮭のマスタードマヨネーズ焼き ひじきのサラダ パスタスープ	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり セロリ キャベツ 大根 レモン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	700	35.3	3.7
30	水	麦ご飯	ほうれん草カレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく しめじ バナナ 黄桃 みかん パイン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	840	27.7	1.7

11月の献立

1日 2年生・3年生のさつまいもで「だいがくいも」 2日 和食の日
 18日 食育の日「大豆」収穫の旬の時期
 ※11日は遠足で弁当です。ぜひ弁当作りにチャレンジしてみてください♪

今日のうまか〜!とうほうしょくざい

米 チンゲン菜 米みそ
 ほうれん草 干しいたけ
 あわせみそ 濃口しょうゆ

