

11月 献立予定表 (中学校)



令和6年度
あわらし市学校給食センター

日	献立	赤 体をつくる食品		黄色 IUPB-となる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など		
1金	ご飯 牛乳 心く井さんの厚焼き卵 厚揚げのそぼろ煮 越前柿入りフルーツポンチ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	米 砂糖 でんぷん カクテルゼリー	油	にんじん いんげん	干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく かぶ みかん缶 パイ缶 越前柿	840 kcal 35.5 g 34.9 g 1.6 g	105 g
5火	ご飯 牛乳 春巻き マーボー豆腐 春雨の中華和え	豚ひき肉 大豆ミート 絹ごし豆腐 みそ 竹輪	牛乳	米 砂糖 でんぷん はるさめ 小麦粉	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり	820 kcal 25.8 g 28.9 g 2.3 g	118.8 g
6水	ご飯 牛乳 ハンバーグ あわらの梨と玉ねぎのソースかけ トマト風味のポトフ ほうれん草の梅ドレッシング和え	鶏肉 豚肉 はんぺん	牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	にんじん パセリ トマト ほうれん草	玉ねぎ 梨 かぶ 白菜 もやし 梅肉	737 kcal 27.8 g 21.4 g 2.8 g	115 g
7木	ご飯 牛乳 ねぎ焼き一食好みソース 炒り鶏 ツナとわかめの酢のもの	たらすり身 いか 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	米 でんぷん じゃがいも 砂糖 小麦粉	ごま油 油	にんじん	干し椎茸 こんにゃく れんこん ごぼう 枝豆 白ねぎ きゅうり もやし キャベツ コーン	701 kcal 27.0 g 17.4 g 2.8 g	116 g
8金	わかめご飯 牛乳 大豆と甘えびの揚げ煮 大麦入り野菜スープ 小松菜のしょうゆこうじ和え ヨーグルト	大豆 甘えび 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	米 でんぷん 砂糖 大麦	油	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ 白菜 えのきたけ コーン キャベツ	710 kcal 27.9 g 18.9 g 3.0 g	115.1 g
11月	ご飯 牛乳 サワラのフライ 一食らっきょタルタルソース あわらっ子豚汁 カラフルひじきのサラダ	豚肉 みそ ハム サワラ 卵	牛乳 ひじき	米 パン粉 さつまいも 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	にんじん 赤ピーマン	大根 こんにゃく 白菜 白ねぎ キャベツ きゅうり らっきょう	751 kcal 27.6 g 27.2 g 2.4 g	105.7 g
12火	バンズパン 牛乳 トマトオムレツ 福井県産牛乳のコーンポタージュ 越のルビーのオニオンドレッシング和え ミルク(ココア)	卵 鶏肉	牛乳	パン でんぷん 砂糖 ミルク	油 生クリーム ポタージュのもと	パセリ にんじん 越のルビー トマト	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	744 kcal 24.6 g 28.8 g 3.8 g	97.7 g
13水	【まるごと給食】 黒豆入りゆかりご飯 牛乳 ししゃもフライ(2尾) 小かぶのまるごとスープ さつまいもとりんごのヨーグルト風味サラダ	黒豆 ししゃも 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	米 パン粉 さつまいも 砂糖 小麦粉	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	かぶの葉 にんじん	かぶ 玉ねぎ えのきたけ りんご	715 kcal 23.6 g 24.2 g 3.2 g	107 g
14木	麦ご飯 牛乳 越のルビーと九頭竜まいたけのカレー らっきょうドレッシングサラダ 黒糖きな粉豆	鶏肉 大豆 きな粉	牛乳 チーズ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 黒砂糖	油 カレールー	にんじん 越のルビー 小松菜	玉ねぎ 九頭竜まいたけ りんご キャベツ コーン らっきょう	732 kcal 24.7 g 21.6 g 2.5 g	119.9 g
15金	ご飯 牛乳 ポテトとお米のささみカツ なめこ入りかきたま汁 ひじきの炒め煮	ささみ 絹ごし豆腐 卵 豚肉 薄揚げ	牛乳 ひじき	米 じゃがいも でんぷん 砂糖 米粉	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ なめこ 白ねぎ こんにゃく 枝豆	701 kcal 31.7 g 23.0 g 2.2 g	97.1 g
18月	ご飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ(2個) のっぺい汁 切干大根のナポリタン風	鶏肉 厚揚げ ベーコン	牛乳	米 砂糖 でんぷん 里いも	ごま油 油	にんじん ピーマン	大根 干しいたけ こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ 切干大根	808 kcal 28.0 g 31.4 g 2.6 g	108.2 g
19火	ご飯 牛乳 福井の大豆の納豆 厚揚げと野菜のみそ炒め 海そうサラダ りんご	納豆 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 海そうミックス	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	にんじん	れんこん キャベツ もやし 白ねぎ 玉ねぎ きゅうり コーン こんにゃく りんご	742 kcal 30.5 g 23.3 g 2.0 g	109.9 g
20水	【香川県の料理】 ご飯 牛乳 肉だんご(2個) さぬきしっぽくうどん汁 小松菜のけんちゃん チーズ	鶏肉 豚肉 牛肉 はんぺん	牛乳 チーズ	米 うどん 砂糖	ごま油 油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 白ねぎ 白菜	706 kcal 25.3 g 22.8 g 3.1 g	104.7 g
21木	九頭竜まいたけご飯 牛乳 チキンカツ特製ソースかけ 和風ミネストローネ うらのサラダ 米粉豆乳みかんクレープ	鶏肉 薄揚げ 豆乳	牛乳	米 砂糖 さつまいも パン粉 米粉 でんぷん クレープ	油 ごま油	にんじん	九頭竜まいたけ かぶ 白菜 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ きゅうり コーン らっきょう 梅肉	841 kcal 30.2 g 27.6 g 3.6 g	122.5 g
22金	【和食の日】 ご飯 牛乳 鯖のしょうゆこうじ焼き 福いっぱいみそ汁 水菜のごま酢和え いちほまれクランチ	鯖 厚揚げ 打ち豆 みそ 卵 竹輪	牛乳 脱脂粉乳	米 砂糖 チョコレート 小麦粉	ごま	水菜	ひらたけ 大根 白ねぎ もやし	737 kcal 29.5 g 30.1 g 2.1 g	94.8 g
25月	ご飯 牛乳 厚巻き卵ウインナー 高野豆腐のすき煮 里いものごまみそ和え	豚肉 卵 ウインナー 高野豆腐 みそ	牛乳	米 でんぷん 砂糖 里いも	ごま 油	にんじん	玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 白ねぎ	737 kcal 29.4 g 22.7 g 2.4 g	107.6 g
26火	ご飯 牛乳 竹輪のお好み揚げ(3個) ポークビーンズ ブロッコリーの塩こうじドレッシング和え	竹輪 豚肉 かつお節 いわし節 大豆 鯖節	牛乳 青のり	米 米粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ハヤシルウ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ひらたけ キャベツ	830 kcal 33.2 g 24.4 g 3.2 g	129 g
27水	【外国の料理(韓国)】 チュモッパ風混ぜご飯 牛乳 ヤンニョムチキン(2個) わかめスープ はりはり漬け	鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ 韓国のり	米 でんぷん 砂糖	ごま油 油 ごま	にんじん	枝豆 たくあん 玉ねぎ コーン 白ねぎ 切干大根 きゅうり	733 kcal 26.8 g 26.4 g 3.1 g	101.5 g
28木	ご飯 牛乳 大根のオイスターソース煮 キャベツとささみのカレーマヨ和え とみつ金時のあべかわ	豚肉 厚揚げ ささみ きな粉	牛乳	米 砂糖 さつまいも 黒砂糖	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	チンゲンサイ にんじん	大根 キャベツ きゅうり	833 kcal 30.9 g 32.8 g 1.5 g	111.7 g
29金	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ(3個) 八宝菜 三色ナムル	鶏肉 豚肉 いか なんと	牛乳	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ 竹の子 干しいたけ キャベツ 白菜 もやし	684 kcal 26.6 g 18.8 g 2.2 g	107 g