



11月 献立表

中学校給食の基準		
エネルギー	820	Kcal
たんぱく質	30.0	g
脂質	25~30	%
食塩相当量	3.0	g

平成 28 年

逗子市立中学校

日	曜日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養価
			血や肉になる			働く力になる			体の調子を整える			
1	火	麻婆豆腐丼 肉団子の甘酢あんからめ しらすあえ 果物 牛乳	豚肉 米みそ 豆腐 しらす干し 牛乳	上白糖 かたくり粉 精白米 玄米 じゃがいも 大豆油 なたね油	にんじん しょうが にんにく ねぎ まいたけ たけのこ グリーンピース もやし キャベツ 果物	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g						
2	水	ご飯 のり佃煮 すき焼き風煮 ジャガイモの北海道サラダ 三色漬け 玉ねぎの味噌汁 牛乳	豚肉 豆腐 さけ 油揚げ 米みそ かつお節 わかめ 牛乳 のりつくだ煮	精白米 玄米 ふ しらたき 三温糖 じゃがいも 上白糖 大豆油 マヨネーズ ごま油	にんじん ほうさい ねぎ きゅうり だいこん しょうが 玉葱	エネルギー 894 Kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 4.1 g						
4	金	ジャージャー麺 青菜ときのこの炒めもの 大学芋 小籠包 茹で野菜 牛乳	豚肉 米みそ 牛乳	むし中華麺 上白糖 かたくり粉 さつまいも 水あめ なたね油 ごま油 黒いりごま マヨネーズ	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし ほんしめじ エリンギ	エネルギー 911 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 4.5 g						
7	月	ゆかりご飯 鮭のオーロラソース 豚肉とキャベツの炒め 大豆の磯煮 大根の味噌汁 牛乳	さけ 豚肉 米みそ 大豆 油揚げ かつお節 ひじき わかめ 牛乳	精白米 玄米 つきこんにやく 上白糖 マヨネーズ なたね油	パセリ 青ピーマン にんじん ゆかり 玉葱 しょうが にんにく キャベツ だいこん	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 4.8 g						
8	火	スパゲッティベスカトール しやしきポテト ほうれん草とコーンのソテー 焼きりんご 牛乳	いか えび まぐろ缶 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも 上白糖 グラニュー糖 なたね油 バター	パセリ たかのつめ トマト缶 にんじん こまつな ほうれん草 玉葱 にんにく きゅうり とうもろこし りんご	エネルギー 881 Kcal たんぱく質 35 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.7 g						
9	水	中華丼 揚げ餃子 添え野菜 拌三絲(ハンサンスー) 味噌ポテト 牛乳	豚肉 いか なたね油 鶏肉 米みそ 牛乳	精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 ほんしめじ じゃがいも 中さら糖 なたね油 白いりごま いりごま ぎょうざの皮	にんじん こまつな 玉葱 もやし ほうさい キャベツ きゅうり しょうが えだまめ	エネルギー 902 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.6 g						
10	木	ロールパン はちみつ 魚のマリネ グラタン パンプキンポテト キャベツとベーコンのスープ 牛乳	すずき 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 クリーム	ロールパン はちみつ かたくり粉 上白糖 マカロニ 薄力粉 じゃがいも なたね油 バター マヨネーズ 米サラダ油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン パセリ かぼちゃ 玉葱 きゅうり ほんしめじ 干しぶどう キャベツ	エネルギー 921 Kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 38.9 g 食塩相当量 3.7 g						
11	金	カレーライス ソーセージフライ 茹でキャベツ 切干大根のサラダ フルーツヨーグルトあえ 牛乳	豚肉 ソーセージ たまご ヨーグルト 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 上白糖 薄力粉 パン粉 三温糖 米サラダ油 なたね油 白いりごま マヨネーズ	にんじん 青ピーマン トマト缶 パセリ 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ 福神漬 切干しだいこん きゅうり とうもろこし パインアップル缶 みかん缶	エネルギー 960 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 4.3 g						
14	月	さつま芋ごはん 魚の照り焼き 塩昆布入りの浅漬け きのこ汁 牛乳	さけ かつお節 大豆 かつお節 豆腐 米みそ 昆布 牛乳	精白米 もち米 さつまいも なたね油 すりごま マヨネーズ	のさわな漬 にんじん ごぼう だいこん きゅうり キャベツ ねぎ なめこ	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 4.6 g						
15	火	نانのピザソース焼き スパゲッティソテー 肉団子のコーンソース かぼちゃのホタージュ 果物 牛乳	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 クリーム	ナン スパゲッティ コーンスターチ なたね油 バター	青ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム ほんしめじ えのきたけ マッシュルーム とうもろこし 果物	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 3.5 g						
16	水	鶏ごぼうピラフ 高野豆腐のフライ コールスローサラダ ジャーマンポテト トマトとコーンのスープ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 たまご ベーコン 鶏肉 牛乳	精白米 玄米 上白糖 薄力粉 パン粉 じゃがいも かたくり粉 バター なたね油 白いりごま	にんじん さやいんげん パセリ トマト ごぼう ほんしめじ しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり とうもろこし 干しぶどう 玉葱	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 4.3 g						
17	木	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 一口ミートローフ 細切り昆布の炒め煮 キャベツの味噌汁 ヨーグルト	豚肉 生揚げ 米みそ たまご 竹輪 油揚げ かつお節 細切り昆布 ヨーグルト	精白米 玄米 三温糖 パン粉 上白糖 なたね油 米サラダ油	青ピーマン にんじん しょうが キャベツ 玉葱 マッシュルーム ごぼう	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 38 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 4 g						
18	金	ご飯 鯖の塩焼き 白菜の柚子香あえ 鶏のあげ煮 青菜のチャンプルー じゃが芋の味噌汁 牛乳	まさば 鶏肉 たまご 高野豆腐 かつお節 米みそ わかめ 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 かたくり粉 上白糖 じゃがいも なたね油 ごま油	こまつな にんじん 青ピーマン ほうさい すだち しょうが なす もやし にんにく ねぎ	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 41.7 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.3 g						
21	月	ハタライチビーンズソース ソーセージソテー ひじきのサラダ キウイフルーツ 牛乳	ベーコン 豚肉 大豆 ソーセージ まぐろ缶 チーズ ひじき 牛乳	精白米 玄米 上白糖 じゃがいも 薄力粉 バター なたね油	にんじん トマト缶 青ピーマン トマト にんにく 玉葱 きゅうり キウイフルーツ	エネルギー 899 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3 g						
22	火	セルフ焼きそばパン アメリカンドッグ ポテトサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	豚肉 ウィナー ベーコン あおさ 牛乳 クリーム	コッペパン むし中華麺 薄力粉 上白糖 じゃがいも コーンスターチ 米サラダ油 なたね油 マヨネーズ	にんじん パセリ もやし キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし	エネルギー 953 Kcal たんぱく質 43.7 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 6 g						
24	木	きのこ入り鶏飯 魚のおろしあんかけ 南瓜のそぼろあん ごまあえ 玉葱の味噌汁 牛乳	鶏肉 しいら かつお節 鶏肉 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 玄米 三温糖 片栗粉 上白糖 なたね油 白いりごま	さやいんげん にんじん かぼちゃ ほうれん草 ごぼう にんにく まいたけ グリーンピース だいこん ねぎ しょうが もやし 玉葱	エネルギー 868 Kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.4 g						
25	金	昆布ご飯 オムレツのトマトソースかけ 焼売の天ぷら抹茶塩 もやしの辛子あえ 白菜の味噌汁 牛乳	たまご まぐろ缶 油揚げ 米みそ かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 玄米 上白糖 片栗粉 薄力粉 じゃがいも なたね油	トマト缶 にんじん 青ピーマン 玉葱 グリーンピース もやし きゅうり ほうさい	エネルギー 913 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 6.1 g						
28	月	スパゲッティクリームソース 油揚げのバリバリサラダ カレーポテト 白玉フルーツ 牛乳	さけ 油揚げ クリーム 牛乳	スパゲッティ 上白糖 じゃがいも 白玉団子 なたね油 バター	パセリ にんじん ほうれん草 玉葱 ほんしめじ キャベツ きゅうり みかん缶	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 30 g 食塩相当量 1.9 g						
29	火	栗ご飯 鶏の香味焼き じゃが芋のきんぴら 春雨サラダ 豚汁 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 米みそ 牛乳	精白米 もち米 じゃがいも つきこんにやく 三温糖 ほんしめじ 日本ぐり なたね油 白いりごま マヨネーズ	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり こんにやく だいこん ねぎ	エネルギー 936 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 4.6 g						
30	水	ご飯 さんまの蒲焼き 茹で野菜の味噌ドレッシング ボールと根菜の煮物 かきたま汁 ヨーグルト	さんま 米みそ あげボール 豆腐 たまご かつお節 ヨーグルト	精白米 玄米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 水あめ さといも なたね油 白いりごま ごま油	ししとうがらにんにく さやいんげん こまつな しょうが もやし キャベツ ごぼう こんにやく だいこん グリーンピース	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 4.2 g						

- ★材料購入の都合により、献立または食材の一部を変更する場合があります。
- ★学校給食は、基本的に加熱処理されたものの提供となります
(一部の野菜と果物を除く)。
- ★生卵のアレルギーをお持ちの方へ
卵につきましては、完全に加熱処理されております。

- ★アレルギー等をお持ちの方へ 締め切りについて
給食の締切は、1週間前の14時です。
例：14日の締切り⇒7日の14時です！

- ★一括予約(申し込み)をされている方も月に一度は、中学校給食システムで
申込状況をご確認ください。