



11月の献立



駒形中学校

日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		黄の食品（熱や力になる）		緑の食品（体の調子を整える）		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
1金	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				762
	ハンバーグ	豚ひき肉、豆乳		でんぷん、生パン粉	油	にんじん	玉葱	
	磯和え		きさみのり			ほうれんそう、にんじん	もやし、キャベツ、えのきだけ	
	みそ汁	油揚げ、白みそ、赤みそ	わかめ				はくさい、長ねぎ	
5火	家常豆腐丼	生揚げ、豚肉、赤みそ		精白米、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、キャベツ、玉葱、だけのこ、干し椎茸	808
	もずくスープ	鶏肉、卵	沖縄もずく	でんぷん		にんじん、こまつな	長ねぎ	
	グレープゼリー		粉寒天	砂糖		ぶどうジュース、パイン缶		
	牛乳		牛乳					
6水	シナモントースト			食パン、砂糖	有塩バター			703
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン、豚肉、レンズ豆		じゃがいも、でんぷん	油	にんじん	玉葱、コーン	
	野菜サラダレモン風味			砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	きゅうり、もやし、玉葱、レモン	
	牛乳		牛乳					
7木	カレーうどん	豚肉、油揚げ		うどん、でんぷん	油	にんじん、ほうれんそう	玉葱、長ねぎ	756/ 752
	野菜の生薬油和え	★セレクト給食★				こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
	もちっこ春巻き／パリッとポテト	ロースハム／	チーズ／チーズ	春巻きの皮、もち小麦粉／餃子の皮、じゃが芋	油			
	牛乳		牛乳					
8金	菜飯	★いい歯の日★		精白米	ごま油、白ごま	こまつな		720
	煮込みおでん	鶏肉、さつま揚げ、竹輪、がんもどき、うずら卵	昆布	ちくわぶ、砂糖		にんじん	こんにゃく、だいこん	
	青菜とささみの和え物	鶏ささ身				ほうれん草、にんじん	もやし	
	果物（みかん）／牛乳		／牛乳				みかん／	
11月	親子丼	鶏肉、卵		精白米、車ふ、砂糖、でんぷん			玉葱、干し椎茸、グリーンピース	778
	ツナサラダ	ツナ		砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ	
	果物（柿）						かき	
	牛乳		牛乳					
12火	ホットドック	フランクフルト		コッパン	油		キャベツ	704
	ABCスープ	豚肉		ABCマカロニ	油	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖		オレンジジュース、みかん缶		
	牛乳		牛乳					
13水	えび入り高野豆腐のそぼろ丼	鶏肉、高野豆腐、むきえび		精白米、砂糖、でんぷん	油	にんじん	だけのこ、干し椎茸、長ねぎ	723
	豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		じゃがいも	油	にんじん	ごぼう、だいこん、えのきだけ、こんにゃく、長ねぎ	
	カップヨーグルト		カップヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
14木	ジャージャー麺	豚ひき肉、大豆、赤みそ、豆みそ		むし中華めん、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん	しょうが、玉葱、きゅうり、もやし	791
	グリーンポテト		あおのり	じゃがいも				
	果物（りんご）／牛乳		／牛乳				りんご／	
	牛乳							
15金	新米ご飯／牛乳		／牛乳	精白米（さき結）／				793
	ジャンボ餃子	豚ひき肉		ぎょうざの皮、でんぷん、小麦粉	ごま油、油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	

日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		黄の食品（熱や力になる）		緑の食品（体の調子を整える）	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群
18月	ご飯			精白米			
	魚のおぎ味噌焼き	鮭、赤みそ		砂糖	ごま油		長ねぎ
	野菜のそぼろ煮	豚ひき肉		じゃがいも、砂糖、でんぷん	油	にんじん、さやいんげん	玉葱、だけのこ、干し椎茸
	けんちん汁／牛乳	鶏肉、豆腐／	／牛乳			にんじん、こまつな／	はくさい、こんにゃく、だいこん、長ねぎ／
19火	ひじきご飯	鶏肉	ひじき	精白米、砂糖	油		だけのこ、糸こんにゃく
	厚焼き卵	豚ひき肉、卵		砂糖	油	にんじん	玉葱
	野菜ときくらげの煮浸し	油揚げ				こまつな	はくさい、きくらげ
	呉汁／牛乳	大豆、豆乳、白みそ／	／牛乳	里芋、でんぷん／	油／	にんじん／	ごぼう、こんにゃく、だいこん、長ねぎ／
20水	たこ飯	たこ、油揚げ	刻み昆布	精白米、砂糖		にんじん	しょうが
	ししゃものレモン揚げ		ししゃも	でんぷん、小麦粉	油		レモン
	野菜と春雨炒め			普通はるさめ	油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、りょうくとうもやし、キャベツ
	かきたま汁／牛乳	豆腐、卵／	／牛乳	でんぷん／		ほうれんそう／	だいこん、長ねぎ／
21木	キャラメルトースト		生クリーム	食パン、砂糖	有塩バター		
	ポークビーンズ	ウィンナー、豚肉、白いんげん豆		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、ビュレ、トマト缶	玉葱
	カレードレッシングサラダ	ツナ		砂糖	油	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱
	牛乳		牛乳				
22金	スパゲッティーボンゴレ	ベーコン、むきえび、あさり		スパゲティ	油	にんじん、トマト缶、トマトビュレ	にんにく、玉葱
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん、赤ピーマン	キャベツ、きゅうり
	スイートポテト	豆乳、豆乳クリーム		さつまいも、砂糖	有塩バター		
	牛乳		牛乳				
25月	鶏五目ご飯	油揚げ、鶏肉		精白米、砂糖	油	にんじん	ごぼう、干し椎茸
	さばの文化干し	さば					
	野菜のごまだし			砂糖	ごま油、すりごま	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、もやし
	みそ汁／牛乳	豆腐、赤みそ、白みそ／	わかめ／牛乳	じゃがいも／			玉葱、だいこん／
26火	ご飯			精白米			
	きんぴらコロッケ	豚ひき肉、卵		じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉	油	にんじん	玉葱、ごぼう
	辛子煮浸し					ほうれんそう、にんじん	もやし
	みそ汁／牛乳	油揚げ、白みそ、赤みそ／	／牛乳			ほうれんそう／	だいこん、長ねぎ／
27水	カレーピラフクリームソース	鶏胸肉、小間肉、豆乳		精白米、小麦粉	有塩バター、油	にんじん	玉葱、エリンギ、ぶなしめじ、生しいたけ、えのきだけ
	グリーンサラダ			砂糖	ごま油	こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン
	果物（みかん）／牛乳		／牛乳				みかん／
	牛乳						
28木	ゆかり昆布ご飯		塩昆布	精白米		ゆかり	
	すきやき風煮物	豚肉、焼き豆腐		車ふ、砂糖	油	にんじん、ほうれんそう	しらたき、玉葱、長ねぎ、干し椎茸、えのきだけ
	ごま入り煮浸し			砂糖	すりごま	こまつな、にんじん	キャベツ
	牛乳		牛乳				
29金	フレンチトースト	卵	調理用牛乳	食パン、砂糖	有塩バター		
	冬野菜のクリーム煮	ベーコン、鶏肉、豆乳	粉チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん	玉葱、ぶなしめじ、はくさい、かぶ