



11月 献立表



令和3年

金山中学校

日曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	種実類・油脂類	脂質 g	食塩相当量 g
1月	麦ご飯 牛乳 ぎせい豆腐 ほうれんそうのごまあえ えのきとわかめのすまし汁	木綿豆腐 たまご 鶏ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう ほうれんそう	干し椎茸 たけのこ キャベツ えのき ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	756	31.4
2火	繰替え休業日								
3水	 文化の日 								
4木	スパイシーピラフ 牛乳 じゃがいものみそマヨ焼き グリーンサラダ 野菜と豆のスープ	ウインナー ツナ 大豆 みそ	牛乳 チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	バター マヨネーズ 油	789	24.5
5金	麦ご飯 牛乳 ソースカツ キャベツのレモン醤油あえ 大根と小松菜のみそ汁	豚肩ロース みそ たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり レモン果汁 だいこん たまねぎ ねぎ	米 麦 薄力粉 パン粉	油	866	28.9
8月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 切り干しのマヨネーズあえ 大根と小松菜のみそ汁	鶏もも肉 ツナ 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく 切り干し大根 きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ	米 麦 砂糖	マヨネーズ 油	813	30.0
9火	麦ご飯 牛乳 さばのカレー焼き 小松菜とコーンのおひたし けんちん汁	さば 豚もも肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし だいこん ねぎ 干し椎茸	米 麦 さといも こんにゃく		833	30.2
10水	ソース焼きそば 牛乳 れんこんとツナのサラダ フルーツ杏仁	豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん には	もやし キャベツ たまねぎ にんにく れんこん とうもろこし もも缶詰 みかん缶詰	中華めん	油 ごま	779	27.1
11木	麦ご飯 牛乳 チーズインハンバーグ 野菜サラダ ミネストローネ	豚ひき肉 たまご 木綿豆腐 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんにく とうもろこし	米 麦 パン粉 砂糖	油	849	34.1
12金	麦ご飯 牛乳 揚げだし豆腐 千草あえ じゃがいものみそ汁	木綿豆腐 ツナ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのき しめじ ました け もやし キャベツ はくさい	米 麦 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	823	28.4
15月	麦ご飯 わかめふりかけ 牛乳 赤かぼちゃのチーズ春巻き キャベツとほうれん草のサラダ なめこのみそ汁	みそ	牛乳 生クリーム チーズ わかめ ふりかけ	赤かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ とうもろこし なめこ ねぎ	米 麦 砂糖 春巻きの皮	バター 油	769	21.8
16火	麦ご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き えごまあえ 具だくさんみそ汁	たまご 豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし だいこん えのき ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	えごまドレッシング	810	32.9
17水	麦ご飯 牛乳 鶏肉のゆずみそ焼き 白菜のおひたし みそ味すいとん	鶏もも肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい ねぎ だいこ ん 干し椎茸	米 麦 薄力粉	油	857	31.4
18木	麦ご飯 牛乳 じゃこ納豆 白菜と小松菜のおひたし おでん かき	なつとう うずら卵 がんもどき ちくわ ウインナー	牛乳 しらす干し こんぶ	にんじん こまつな	はくさい だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま	808	31.5
19金	《ふくしま健康応援メニュー》 麦ご飯 牛乳 県産カジキのカツ 野菜ときのこのホットサラダ 卵スープ	カジキ ハム たまご	牛乳	には ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ にんにく 干し椎茸 えのき	米 麦	油 マヨネーズ	838	31.0
22月	ビビンバ丼 牛乳 コーンあえ 豆腐の中華スープ フランスゼリー	豚もも肉 木綿豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん には こまつな	ぜんまい もやし しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま ごま油	792	25.2
23火	 勤労感謝の日 								
24水	スープバゲッティ 牛乳 ほうれん草とえのきのあえ物 りんご	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルー ム とうもろこし えのき りんご	スバゲッティ 薄力粉	油 バター	772	29.6
25木	麦ご飯 牛乳 白身魚のマスタード焼き うの花炒り 白菜のみそ汁	たら おから ちくわ 油揚げ みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ はくさい しめじ	米 麦 砂糖 しらたき	マヨネーズ 油	797	32.3
26金	キーマカレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	鶏ひき肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶 ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦	バター フレンチドレッシン グ	855	33.1
29月	麦ご飯 牛乳 スパニッシュオムレツ わかめサラダ 白菜スープ	たまご ベーコン ツナ 鶏もも肉	牛乳 チーズ わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油	771	29.8
30火	きのこご飯 牛乳 鮭の塩麹焼き キャベツとにんじんのあえもの 青菜のすまし汁	油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	干し椎茸 ましたけ ごぼう キャベツ もやし ねぎ	米 麦	ごま油	727	31.4

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
学校給食摂取基準	830	34.2	23.1	450	4.5	2.5未満
給食の栄養価の月平均	805	29.6	26.6	373	4.7	2.6

※食材等の割合により献立が変更になる場合があります。
イラスト:「いらすとや」より引用