



# 11月分 献立予定表



平成 28 年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
1	火	ソフト麺 和風汁 牛乳 蓮根の挟み揚げ ひじきの炒り煮	ソフト麺 油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき	玉葱 人参 ねぎ 干椎茸 蓮根 むき枝豆 こんにやく	856 35.5 27.6 2.8	3年生給食なし はさみ揚げ2個	
2	水	セルフロールサンド ジョア (オレンジ) ホワイトシチュー ブロッコリー	食パン じゃが芋 油 パン粉	牛乳 ジョア スライスチーズ ウインナー 豚肉	人参 玉葱 パセリ ブロッコリー ホールコーン	815 33.0 30.3 1.9	ウインナー 1人2本	
3	木	文化の日						
4	金	秋味混ぜごはん 牛乳 味噌汁 さわら西京焼き 胡麻和え	茶飯 さつま芋 栗 砂糖 ゴマ	牛乳 さわら切り身 油揚げ 味噌 わかめ	人参 むき枝豆 大根 ねぎ *小松菜 もやし	814 35.1 21.7 2.6		
7	月	スパゲティミートソース 牛乳 大根サラダ りんごゼリー (手作り)	スパゲティ バター ドレッシング 油 りんごゼリー	牛乳 豚挽き肉 わかめ	玉葱 グリンピース マッシュルーム 大根 きゅうり ホールコーン	802 30.1 24.3 2.9		
8	火	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ナムル わかさぎのフリッター	ごはん じゃが芋 ゴマ油 三温糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 わかさぎのフリッター	人参 白菜 しめじ *小松菜 えのき もやし しらたき ねぎ	811 28.4 24.9 2.1	わかさぎ 1人2本	
9	水	きのこピザトースト 牛乳 肉団子スープ 温野菜サラダ	食パン 油 ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ ミートボール	玉葱 ピーマン 白菜 ねぎ 人参 ごぼう *小松菜 きのこ えのき キャベツ ブロッコリー	778 28.4 27.8 2.6		
10	木	ごはん ふりかけ 牛乳 味噌汁 (芋・さつま揚げ) 豆腐ハンバーグ カラフルソテー	ごはん じゃが芋 三温糖 パン粉 片栗粉	牛乳 さつま揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 たまご	キャベツ ねぎ 玉葱 ピーマン(赤・黄・緑) もやし ほうれん草	774 34.9 20.5 3.4		
11	金	ごはん 味付海苔 牛乳 せんべい汁 鶏とこんにやくの味噌がらめ	ごはん 南部せんべい 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 大豆	人参 白菜 ねぎ ごぼう *小松菜 しめじ 干椎茸 しょうが こんにやく グリンピース	886 37.1 17.6 2.2		
14	月	食パン ジャム 牛乳 肉団子のトマトソース煮 フライドポテト ブロッコリー	食パン りんご&マーガリン 油 ポテト パン粉	牛乳 鶏肉 たまご	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー	874 31.3 39.4 2.1	地場産利用促進 運動実施機関 ~18日まで	
15	火	ごはん 牛乳 けんちん汁 鯖の味噌煮 白菜のおかか和え	ごはん *里芋 ゴマ油 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 鯖切り身 味噌	人参 *大根 ねぎ ごぼう こんにやく 白菜 *小松菜 しょうが	808 36.7 20.1 2.3		
16	水	きな粉揚げパン 牛乳 わかめスープ オムレツ ごぼうサラダ	ねじりパン 三温糖 油 グラニュー糖 フォー マヨネーズ ゴマ	牛乳 オムレツ 豚肉 わかめ 鶏ささみチャンク	干椎茸 *小松菜 ねぎ ごぼう さやいんげん きゅうり 人参	753 28.5 34.2 2.0		
17	木	わかめごはん 牛乳 味噌汁 (玉葱・じゃが芋) チキンORあじフライ 温野菜	ごはん じゃが芋 ドレッシング 小麦粉 パン粉 油	牛乳 たまご 油揚げ 味噌 チキンORあじ わかめ	*小松菜 玉葱 ねぎ バジル キャベツ 人参 ブロッコリー ホールコーン	843 34.4 22.9 2.4	リザーブ給食	
18	金	ブルコギ丼 (ごはん) 牛乳 中華スープ お豆とお芋のはちみつ和え	ごはん 片栗粉 ゴマ 油 砂糖 ゴマ油 *さつま芋 はちみつ	牛乳 牛肉 豚肉 かまぼこ ひよこ豆	玉葱 人参 ねぎ 干椎茸 白菜 にんにく *小松菜 キャベツ 葉ねぎ もやし	881 29.2 25.9 2.1		
21	月	りんごカップケーキ 牛乳 野菜たっぷりスープ インデアンスパゲティ	ホットケーキミックス 三温糖 マーガリン スパゲティ 油	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 ウインナー	人参 キャベツ もやし *小松菜 パセリ 玉葱 ピーマン マッシュルーム	800 28.4 29.9 2.6		
22	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春巻 もやしと小松菜のおかか和え	ごはん 砂糖 片栗粉 油 ゴマ油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 春巻 手もみかつお	ねぎ しょうが にんにく 干椎茸 たけのこ いら もやし *小松菜	875 31.2 28.1 2.4		
23	水	勤労感謝の日						
24	木	ごはん ふりかけ 牛乳 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏ウイング煮 春雨サラダ	ごはん 三温糖 春雨 ドレッシング	牛乳 豆腐 わかめ 味噌 鶏ウイング ロースハム	玉葱 ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり	837 36.3 21.2 2.9		
25	金	秋野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 紅茶ゼリー キャベツと竹輪のサラダ	麦ごはん じゃが芋 *さつま芋 栗 ドレッシング ゼリー	牛乳 豚肉 竹輪	人参 玉葱 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり もやし コーン	817 21.3 15.8 2.8		
28	月	バターロール 牛乳 パンネのクリーム煮 焼きフランクフルト 温野菜	バターロール パンネ バター ドレッシング	牛乳 生クリーム ベーコン うずらたまご フランクフルト	玉葱 マッシュルーム パセリ 人参 キャベツ ブロッコリー	827 31.7 39.8 2.4		
29	火	五目ラーメン 牛乳 豆じゃがコロッケ ポイルキャベツ	中華麺 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	牛乳 豚肉 うずらたまご 大豆 サーモン たまご	人参 白菜 玉葱 ねぎ メンマ もやし キャベツ *小松菜	895 34.8 32.4 3.4	1.2年テスト 給食なし	
30	水	えびカツバーガー 牛乳 ポークビーンズ 温野菜サラダ	サンドパン 油 砂糖 じゃが芋 ドレッシング	牛乳 えびカツ 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	玉葱 人参 トマト パセリ *キャベツ ブロッコリー ホールコーン	784 29.8 28.4 2.6		
						基準値	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	

\* 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

\*「\*」しるしのついている食材は南足柄産を使用しています。 ○中学校のホームページでも予定献立をご覧になれます。  
\* 14日(月)から18日(金)までかながわ学校給食地場産物利用促進運動実施期間となります。