



# 11月分 献立予定表



平成 30 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	木	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ	麦ごはん ジャが芋 ハヤシルー 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 バター わかめ 寒天	マッシュルーム 人参 玉葱 キャベツ コーン	828 24.6 18.4 2.6		
2	金	ごはん 牛乳 ABCスープ さばの味噌煮 ブロッコリードレッシング和え	ごはん 三温糖 油 アルファベットマカロニ ドレッシング	牛乳 ベーコン さば	白菜 玉葱 もやし パセリ 生姜 ブロッコリー	839 30.9 22.8 1.9		
5	月	宇治抹茶パン 牛乳 肉団子スープ ソース焼きそば ワインゼリー	宇治抹茶パン 春雨 中華麺 油 ワインゼリー	牛乳 肉団子 なると 豚肉	小松菜 えのきたけ ねぎ もやし 干し椎茸 キャベツ 人参 たけのこ 白菜	712 24.0 24.8 2.6	<b>3年テスト① 給食なし</b>	
6	火	味噌ラーメン (ホットラーメン) 牛乳 かぼちゃひき肉サンドフライ ごぼうサラダ	ホットラーメン 油 マヨネーズ 三温糖 いりごま	牛乳 豚肉 なると ロースハム かぼちゃひき肉サンド	コーン もやし メンマ ねぎ キャベツ 人参 ごぼう	873 30.2 30.7 2.6	<b>3年テスト② 給食なし</b>	
7	水	照り焼きトースト 牛乳 洋風すいとん 中華サラダ	食パン 油 上白糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ 白玉粉餅 ドレッシング	牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ 豚肉 かまぼこ	玉葱 コーン 人参 干し椎茸 もやし 白菜 キャベツ きゅうり	772 29.9 28.6 3.0	<b>3年テスト③ 給食なし</b>	
8	木	ごはん 牛乳 わかめスープ さんまのかば焼き風 刻み漬け	ごはん ごま油 片栗粉 油 三温糖	牛乳 豚肉 わかめ さんま かつお節	干し椎茸 もやし 白菜 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 刻みたくあん	832 28.5 26.4 2.0		
9	金	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 チキンマリネ ヨーグルト	麦ごはん ジャが芋 油 カレールー	牛乳 バター 豚肉 サラダチキン ヨーグルト	玉葱 人参 むき枝豆 きゅうり もやし	856 29.0 21.0 2.1		
12	月	バターロールパン 牛乳 コーンクリームシチュー はんぺんフライ 春雨サラダ	バターロールパン ジャが芋 ホワイトルー *さつま芋 油 春雨 ドレッシング	牛乳 鶏肉 バター はんぺんフライ コーンクリーム缶	コーン 玉葱 パセリ うらごし人参 キャベツ きゅうり 人参	782 26.2 31.8 2.7		
13	火	ごはん 牛乳 ワントンスープ タンドリーチキン 五目きんぴら	ごはん ワンタン 油 三温糖 いりごま	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 卵 なると	もやし 干し椎茸 キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 小松菜	863 31.6 25.2 1.9	<b>2年職場体験① 給食なし</b>	
14	水	ココアカップケーキ (手作り) 牛乳 もやしスープ 和風スパゲティ	ホットケーキミックス粉 ココア チョコチップ マーガリン 片栗粉 スパゲティ 油	牛乳 たまご 鶏肉 豚ひき肉	小松菜 干し椎茸 白菜 もやし ねぎ キャベツ 玉葱 人参	850 24.0 27.3 1.3	<b>2年職場体験② 給食なし</b>	
15	木	わかめご飯 牛乳 フォーガー風スープ 鯖の西京焼き 温野菜	わかめごはん フォー 三温糖 ドレッシング	牛乳 豚肉 さわら	白菜 小松菜 干し椎茸 もやし ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	801 30.6 20.1 2.7		
16	金	ごはん 牛乳 味噌汁 (大根・わかめ) 鶏肉のから揚げ ごま和え	ごはん 小麦粉 片栗粉 油 いりごま 上白糖	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉	*大根 玉葱 しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参	834 29.5 23.5 2.8		
19	月	パンプキンカップケーキ (手作り) 牛乳 野菜スープ インディアンスパゲティ	ホットケーキミックス粉 三温糖 マーガリン スパゲティ 油	牛乳 たまご ベーコン 豚ひき肉 パルメザンチーズ	かぼちゃ キャベツ もやし *大根 小松菜 白菜 人参 玉葱 青ピーマン	851 30.4 28.8 2.5		
20	火	ごはん 牛乳 とろとろスープ 厚揚げと豚肉の炒め物 紅茶ゼリー (手作り)	ごはん 片栗粉 ジャが芋 三温糖 ごま油 紅茶ゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 厚揚げ	白菜 *大根 もやし チンゲン菜 キャベツ 人参 玉葱 しょうが	907 31.5 20.1 1.7		
21	水	きな粉揚げパン 牛乳 もやしと油揚げのスープ フィレオチキン 温野菜	ねじりパン 油 グラニュー糖 ドレッシング	牛乳 きな粉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ フィレオチキン	もやし 玉葱 白菜 キャベツ 人参 コーン ブロッコリー	724 31.8 32.6 2.1		
22	木	二色そばろ丼 牛乳 けんちん汁 野菜チップス	ごはん 上白糖 油 *里芋 ごま油 ジャが芋 *さつま芋	牛乳 豚ひき肉 たまご 豚肉 豆腐	*大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく れんこんチップス ごぼうチップス	861 32.3 29.1 2.2		
23	金	勤労感謝の日						
26	月	食パン イチゴジャム 牛乳 チゲ汁 照り焼きチキン さつま芋サラダ	食パン イチゴジャム ごま油 上白糖 油 *さつま芋 マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉	キムチ 白菜 *大根 ねぎ 人参 コーン にんにく しょうが	829 34.4 38.3 2.6		
27	火	五目ラーメン (ソフトめん) 牛乳 星のコロッケ ナムル	ソフトめん 片栗粉 油 いりごま ごま油	牛乳 うずらの卵 豚肉 なると 星のコロッケ	キャベツ 白菜 ねぎ メンマ 小松菜 もやし 人参	822 30.9 25.5 2.3		
28	水	セルフコロッケバーガー 牛乳 かぼちゃのポタージュ	丸型パン 油	牛乳 クリーム コロッケ ベーコン バター	かぼちゃ 玉葱 うらごし人参 キャベツ うらごしかぼちゃ 人参	782 23.6 30.2 2.8		
29	木	ごはん 牛乳 たまごと白菜のスープ 豚肉の生姜焼き炒め 大根サラダ	ごはん ごま油 春雨 油 ドレッシング	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 厚揚げ わかめ	もやし 白菜 玉葱 キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	868 35.2 25.5 2.4	<b>1. 2年テスト 給食なし</b>	
30	金	ごはん 牛乳 白菜とえのきのスープ 鶏肉と大豆の味噌がらめ	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 上白糖 フライドポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	干し椎茸 人参 もやし 白菜 えのきたけ ねぎ しょうが 枝豆	932 33.6 26.1 2.2		

●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です。  
●中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

基準値

830  
34.2  
27.6  
2.5

エネルギー  
たんぱく質  
脂肪  
塩分