

令和5年11月



学校給食献立予定表



広川町立広川中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (水)	ねじりパン クリームシチュー 野菜サラダ アーモンドカル	☆ 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム いりこ	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター オリーブ油 アーモンド	678 26.2 26.4	
2 (木)	ごはん ふりかけ じゃがいものカレー煮 野菜のマヨネーズ和え	☆ 豚肉 あつあげ ツナ	牛乳 チーズ	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ 大根 枝豆	米 こんにやく じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	781 27.9 24.9	
6 (月)	ごはん いわしのカリカリフライ ほうれん草とひじきの和え物 味噌けんちん汁	☆ 油揚げ 豆腐 みそ いわし	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 ねぎ	もやし 大根 ごぼう 椎茸 こんにやく しょうが	米 でん粉 砂糖 里いも	油 ごま	761 25.6 25.1	
7 (火)	麦ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	☆ 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	ゴマ油	755 31.1 24.6	
8 (水)	★いい歯の日★ ソフトフランスパン チキンビーンズ かみかみサラダ りんご	☆ 鶏肉 大豆 するめ	牛乳 生クリーム 昆布	人参	玉ねぎ 大根 キャベツ りんご	パン じゃがいも 砂糖	ゴマ油 ごま	725 30.6 20.7	
9 (木)	若布しそごはん 肉詰めいなりうどん 切干大根サラダ	☆ 鶏肉 豚肉 かまぼこ 油あげ ツナ 魚すり身	牛乳 わかめ	しそ 人参 ねぎ	もやし 千切大根 キャベツ 玉ねぎ 枝豆	米 麦 うどん でん粉 砂糖	ごま マヨネーズ	769 28.0 23.4	
10 (金)	ごはん 鯖の揚げ味噌煮 野菜の塩昆布和え のっぺい汁	☆ さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	しょうが キャベツ 大根 ごぼう 椎茸	米 小麦粉 でん粉 砂糖 里いも	油	839 26.6 34.3	
13 (月)	ごはん 大根と天ぶらの煮つけ つみれ汁 さつぽポテト	☆ 豚肉 てんぷら 魚すり身 みそ	牛乳	人参 ねぎ	大根 ねぎ しょうが 白菜 ごぼう	米 砂糖 じゃがいも さつまいも こんにやく		722 27.3 16.2	
14 (火)	中華おこわ 揚げぎょうざ ナムル 中華つくねスープ	☆ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 なら ほうれん草	たけのこ 椎茸 しょうが にんにく もやし 千切大根 キャベツ 白菜 木くらげ 玉ねぎ	米 もち米 砂糖 春雨 パン粉	ゴマ油 油	731 27.6 27.3	
15 (水)	照焼チキンバーガー 白いんげんのクリームスープ	☆ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも		723 31.8 26.7	
16 (木)	ごはん いわしの梅煮 小松菜とツナのマヨネーズ和え かきたま汁	☆ いわし ツナ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 こまつ菜 ほうれん草	玉ねぎ えのき	米 でん粉	マヨネーズ	696 28.1 24.0	
17 (金)	麦ごはん 秋野菜カレー 海藻サラダ	☆ 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	人参	玉ねぎ しめじ ごぼう れんこん りんご キャベツ もやし	米 麦 さつまいも 砂糖		736 25.8 19.5	
20 (月)	ごはん 鶏肉の香味揚げ ひじきの五目豆 ちゃんぽん味噌汁	☆ 鶏肉 みそ 大豆 てんぷら 豚肉 いか かまぼこ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	にんにく しょうが ごぼう 枝豆 玉ねぎ キャベツ もやし	米 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	油	838 37.3 27.1	
21 (火)	ごはん 納豆 しょうゆおでん 和風はるさめサラダ	☆ 鶏肉 あつあげ ちくわ うずら卵 タコボール 油揚げ	牛乳 昆布 ひじき	人参	大根 キャベツ きゅうり コーン	米 里いも 砂糖 春雨	ゴマ油 ごま	797 34.9 23.9	
22 (水)	パインパン きのコスパゲティ 大豆サラダ	☆ ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	人参 こまつ菜	玉ねぎ えのき しめじ にんにく キャベツ 大根 枝豆 コーン	パン スパゲティ	バター マヨネーズ ごま	781 28.2 25.9	
24 (金)	ごはん 煮魚 野菜の香り 和え さつまいものみそ汁	☆ さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 ねぎ	しょうが キャベツ えのき 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも		772 27.0 26.4	
27 (月)	切干大根ごはん あじフリッター ひじきサラダ すまし汁	☆ 油揚げ 鶏肉 あじ ツナ 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん ねぎ	千切大根 キャベツ 大根 コーン えのき	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ ごま	764 29.0 34.5	
28 (火)	ごはん 豚肉ときのこのピリ辛にんにく味噌炒め スーミータン ヨーグルト	☆ 豚肉 みそ 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ まい茸 にんにく コーン	米 砂糖 でん粉	ゴマ油	772 29.3 23.0	
29 (水)	食パン ピーナツクリーム 根菜ミネストローネ スイートポテトサラダ	☆ ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト	ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ りんご きゅうり	パン 砂糖 さつまいも	ピーナツクリーム アーモンド マヨネーズ	743 20.8 33.0	
30 (木)	★日本の郷土料理(中部地方)★ とりめし 味噌きしめん 野菜のアーモンド和え みかん	☆ 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参	ごぼう しょうが しめじ ねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん 白菜	米 麦 砂糖 きしめん	アーモンド	693 29.1 21.9	

* 予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。