

学校給食献立予定表(11月)

須賀川市立第三中学校

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄養価					
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	1人当り	たんぱく質	脂質	加減	塩分	
4	火	バターロール 牛乳 豚肉のケチャップ炒め キャベツのレモン漬 け きのこと野菜のスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ コーン パセリ キャベツ にんじん レモン しめじ はくさい こまつな	パン マーガリン 砂糖 油 三温糖 じゃがいも	ソース ケチャップ 塩 こしょう スープ ストック	757	32.8	28.3	344	3.4
5	水	小中教研のため給食なし（下校）									
6	木	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ いちごジャム	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん ほうれんそう	パン マカロニ 無塩バター 油 いちご ジャム ベシヤメルソース	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	854	34.0	31.3	496	4.1
7	金	(松明あかし献立) セルフのり巻き（ゆかりごはん 手巻きのり） 牛乳 ツナサラダ 米粉めん入り坦々汁	牛乳 まぐろフレーク ぶた肉 あぶらあげ みそ のり	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが もやし にら ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 県産米粉めん ねりごま マヨネーズ	ゆかり粉 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープの素	766	22.0	21.7	635	2.9
10	月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 大根のみそドレサラダ ひじきのり	牛乳 ぶた肉 焼竹輪 みそ かつお節 ひじきのり	にんじん たまねぎ むき枝豆 だいこん キャベツ	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しらたき白 三温糖 砂糖	酒 しょうゆ 酢	785	26.3	19.8	306	2.4
11	火	ソフト麺 牛乳 すき焼きうどんの汁 鶏ささ身と小松菜の和え物 青のり小魚	牛乳 ぶた肉 焼きとうふ かつお節 ササミ フレーク 青のり小魚	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな もやし	ソフトめん しらたき白 油 三温糖 ごま マヨネーズ	しょうゆ 塩 みりん	788	38.6	24.0	421	2.7
12	水	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草ともやしのごま和え ふるさと汁	牛乳 ぶた肉 なまあげ かつお節 煮干し	にんにく しょうが ほうれんそう もやし だいこん にんじん しめじ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 白いり胡麻 白すり胡麻 砂糖 じゃがいも	酒 しょうゆ みりん	787	32.1	24.4	379	2.6
13	木	(地産地消献立)コッペパン 牛乳 シューマイ 大根サラダ 中華スープ 県産ももジャム	牛乳 シューマイ 大豆 ロースハム ぶた肉	だいこん みずな はくさい にんじん ねぎ こまつな	パン ごま油 ももジャム マヨネーズ	塩 こしょう 鶏がらスープ の素	778	30.4	28.3	381	3.4
14	金	麦ごはん 牛乳 生揚げの麻婆炒め わかめスープ プリン	牛乳 豚ひき肉 なまあげ みそ なたと巻 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん にら たけのこ ねぎ もやし 小松菜	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 片栗粉 白いり胡麻 プリン	酒 マリナード バッパ ソウヤ しょうゆ 中華味 塩	840	29.5	22.2	518	2.5
17	月	麦ごはん 牛乳 メンチカツ バックソース 昆布と白菜の浅漬 なめこ汁	牛乳 メンチカツ とうふ みそ かつお節 煮干し こんぶ	はくさい もやし なめこ だいこん にんじん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 白いり胡麻	ソース 塩	741	24.0	20.9	345	2.1
18	火	黒砂糖コッペパン 牛乳 クリームシチュー キャベツと豆のサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー ブロッコリー キャベツ	パン 黒砂糖 油 じゃがいも 無塩バター ベシヤメルソース	塩 こしょう 酢	816	33.0	25.9	438	3.2
19	水	(食育の日献立)麦ごはん 牛乳 納豆 大根と豚肉のオイスター煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 納豆 ぶた肉 あぶらあげ みそ かつ お節 煮干し わかめ	だいこん にんじん しいたけ 小松菜 ねぎ	給食用精米 おおむぎ こんにゃく 片栗粉 じゃがいも	納豆たれ 酒 中華味 オイスターソース しょうゆ	785	31.0	20.0	362	2.9
20	木	コッペパン 牛乳 ウインナー バックケチャップ シーザーサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 ウインナー チーズ ぶた肉 大豆	きゅうり ブロッコリー にんじん レモン はくさい こまつな たまねぎ しめじ	パン 三温糖 砂糖	ケチャップソース 塩 こしょう スープストック しょうゆ	733	30.5	30.5	358	3.5
21	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬 け 焼き 小松菜のおかか和え やさいスープ	牛乳 とり肉 みそ かつお節 とうふ	こまつな もやし ほうれん草 にんじん ねぎ しめじ	給食用精米 おおむぎ 三温糖	しょうゆ 酒 塩 コンソメ	713	33.4	17.1	351	2.7
25	火	ピザ(食パン・ポテトサラダ) 牛乳 ミートボールスープ 型ぬきチーズ	牛乳 ロースハム 卵 ミートボール チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい ねぎ 小松菜 干しいたけ	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう 中華味 しょうゆ 酒	772	29.5	32.6	472	3.2
26	水	(地産地消献立)麦ごはん 牛乳 さつま芋のカレー ほうれん草の卵チーズあえ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 牛乳 卵 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	給食用精米 おおむぎ さつまいも 油 砂糖 じゃがいも	りんごソース ケチャップ ガーリック ソース しょうゆ	957	29.9	28.9	452	3.0
27	木	コッペパン 牛乳 洋風おでん コールスローサラダ マーシャルピーンズ	牛乳 ウインナー とり肉 ちくわ	だいこん にんじん カリフラワー キャベツ きゅうり コーン	パン 無塩バター じゃがいも 油 砂糖 マーシャルピーンズ	しょうゆ コンソメ 酢 塩	780	29.7	27.2	364	3.0
28	金	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきと切干大根の炒め煮 さつま汁	牛乳 サバのみそ煮 あぶらあげ さつまあげ しょうゆ かつお節 煮干し みそ ひじき	切干大根 にんじん ほうれん草 ごぼう だいこん ねぎ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 さつまいも こんにゃく 油	しょうゆ	859	27.7	28.1	379	2.3
					学校給食 実施基準値	中学校生徒 （12～14歳の場合）	830	34.2	23.1	450	2.5未満