

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	I初値	たんぱく質	脂質	カリウム	塩分	
1 金	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 金平ごぼうとうふ汁 ビーンズカル	牛乳 さば味噌煮 ぶた肉 とうふ みそかつお節 煮干し ビーンズカル	ごぼう にんじん インゲン はくさい ねぎ	給食用精米 おおむぎ しらたき 三温糖 油 白いり胡麻	酒 しょうゆ	755	29.3	20.1	373	2.5	
5 火	バターロール 牛乳 おさかなナゲット コールスローサラダ 野菜スープ ミルメーク	牛乳 おさかなナゲット ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	パン マーガリン 砂糖 油 ミルメーク	酢 塩 こしょう コンソメ	791	27.8	34.2	459	2.8	
6 水	わかめごはん 牛乳 しゅうまい ミルクおから えのきだけのみそ汁	牛乳 しゅうまい おから とり肉 かつお節 とうふ みそ 煮干し わかめ	にんじん しいたけ ねぎ えのきだけ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	しょうゆ みりん	706	27.3	15.2	371	2.9	
7 木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草の卵チーズあえ いちごジャム	牛乳 大豆水煮 ぶた肉 チーズ 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン じゃがいも 油 三温糖 イチゴジャム	ソース 塩 こしょう コツメクチャップ しょうゆ ぶどう酒	841	36.9	27.7	425	2.9	
8 金	(松明あかし献立) セルフのり巻き 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 あぶらあげのり みそ	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 たらこ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 米粉めん ねりこま マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン 中華スープ ゆかり粉	786	23.3	22.9	300	3.1	
11 月	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 さつま芋のカレー キャベツのおかかあえ	牛乳 ぶた肉 牛乳 かつお節	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ さつまいも じゃがいも 油	加味粉 ソース しょうゆ ケチャップのりごソース チップ	819	26.3	21.1	335	2.8	
12 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 プリン	牛乳 ぶた肉 焼きとうふ かつお節 チキン水煮	にんじん はくさい えのきだけ ねぎ こまつな もやし	ソフトめん しらたき 油 三温糖 マヨネーズ プリン	みりん しょうゆ 塩	864	43.1	24.7	439	2.7	
13 水	麦ごはん 牛乳 県産チキンカツ キャベツときゅうりの即席漬け なめこ汁	牛乳 チキンカツ とうふ みそ かつお節 煮干し	キャベツ きゅうり しょうが だいこん にんじん なめこ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油	ソース 塩 こしょう	804	26.2	24.7	330	2.7	
14 木	(地産地消献立) ヨバパン 牛乳 中華風すいとん ほうれん草のサラダ はちみつ&マーガリンりんご	牛乳 脱脂粉乳 とり肉	ねぎ にんじん 干しいたけ はくさい ほうれんそう もやし コーン りんご	パン 中力粉 片栗粉 三温糖 ごま油 ハチミツ&マーガリン	しょうゆ 塩 こしょう 酢 鶏ガラスープ	801	27.9	23.7	385	2.5	
15 金	麦ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ炒め キャベツの昆布漬け ぶるさと汁	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 なまあげ みそ かつお節 煮干し こんぶ 豆腐	たまねぎ キャベツ もやし しめじ だいこん にんじん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも	ソース しょうゆ ケチャップ ぶどう酒	804	36.5	21.5	376	2.2	
18 月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き ごまあえ 沢煮碗	牛乳 とり肉 みそ かまぼこ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう 干しいたけ みつば	給食用精米 おおむぎ 三温糖 白すり胡麻 こんにゃく	しょうゆ 酒	743	29.9	20.3	369	2.3	
19 火	(食育の日献立) コッペパン 牛乳 ホイルキャベツ 豚肉のバーベキューソースあえ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉	しょうが りんご レモン キャベツ にんじん コーン はくさい こまつな たまねぎ	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 酒 みりん	729	31.2	25.9	353	2.9	
20 水	麦ごはん 牛乳 ポークハヤシ キャベツと豆のサラダ	牛乳 ぶた肉 粉チーズ ミックスビーンズ ハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ	給食用精米 おおむぎ バター じゃがいも 三温糖 油	塩 こしょう 酢 ぶどう酒 デミタラソース ケチャップ	827	28.5	24.6	320	2.5	
21 木	食パン 牛乳 肉団子の中華スープ 大根サラダ ももジャム(福島県産)	牛乳 とり肉 豚ひき肉 大豆 卵 かまぼこ	ねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな だいこん みずな	パン パン粉 ごま油 白すり胡麻 油 三温糖 ももジャム	しょうゆ 鶏ガラスープ 塩 こしょう 酢	726	32.9	24.4	381	3.1	
22 金	麦ごはん 牛乳 生揚げの麻婆炒め わかめのスープ クレープ	牛乳 豚ひき肉 なまあげ みそ とり肉 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たらこ ねぎ 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 春雨 クレープ	デミタラソース トマトソース しょうゆ 中華あじ酒	846	28.4	30.1	431	1.9	
25 月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のおひたし ひじきのり	牛乳 ぶた肉 かまぼこ かつお節 ひじきのり	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しらたき 三温糖	しょうゆ 酒	778	28.1	17.8	320	2.5	
26 火	セルフサンドパン(食パン・ポテトサラダ) 牛乳 ミートボールスープ ヨーグルト	牛乳 ハム 肉団子 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい ねぎ チンゲンサイ 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 酢 中華あじ酒	781	28.4	27.5	447	3.2	
27 水	麦ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き ピリ辛漬物 野菜たっぷり根菜汁	牛乳 サバ あぶらあげ かつお節 煮干し	きゅうり はくさい にんじん だいこん ごぼう れんこん ねぎ	給食用精米 おおむぎ じゃがいも	塩 塩麴 りんごソース キムチの素 しょうゆ	766	26.2	23.8	310	2.8	
28 木	食パン 牛乳 洋風おでん キャベツのサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 ちくわ ウィンナー まぐろフレーク	だいこん にんじん カリフラワー きゅうり キャベツ コーン	パン こんにゃく 油 砂糖 黒豆きなこクリーム	酢 塩 こしょう コンソメ	761	29.2	30.8	379	3.3	
29 金	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまあえ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	にんにく しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ	給食用精米 おおむぎ 白いり胡麻 白すり胡麻 三温糖 じゃがいも	みりん 酒	802	32.9	24.4	354	2.4	
※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。					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