



11 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

よくかんで食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)			
1	月			わかめごはん	チキン南蛮(タルタルソース) 大根と水菜のサラダ きのこ豆腐のすまし汁	わかめ しらす どりくに ハム なたと とうふ あぶらあげ	だいこん みずな パプリカ にんじん えのきたけ しめじ こまつな しょうが にんにく	こめ ごま てんぷらこ こめ サラダあぶら クルトン タルタルソース ドレッシング	806 34.6 26.1 3.0		
2	火			ごはん	親子煮 わかめとちくわの和え物 沢煮焼 ヨーグルト	とりにく たまご ちくわ わかめ かんてん ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ グリンピース こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ごま	805 35.7 19.3 2.7		
4	木			ピタパン	ドライカレー ポテトサラダ パナナ キャベツとたまごのスープ	ぶたにく とりにく だいす ハム たまご ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく グリンピース トマト コーン きゅうり キャベツ もやし パナナ	パン サラダあぶら カレールウ さとう じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 かたくりこ	850 38.3 29.4 3.6		
5	金		一中 リクエスト給食	(麦ごはん)	ピピンバ(焼き肉・ナムル) 豚汁 白玉入りフルーツポンチ	ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん だいすもやし だいこん にんにく しょうが ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ はくさい みかん もも バイン レモン	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま さといも しらたまもち	815 35.1 18.7 2.5		
8	月		一中 いい歯の日	ごはん	サンマの生姜煮 切干大根の炒り煮 だまこ汁 みかん	サンマ あぶらあげ とりにく	きりほしだいこん こんにゃく にんじん しいたけ だいすもやし さやいんげん しょうが ごぼう はくさい まいたけ ねぎ こまつな みかん	こめ さとう サラダあぶら だまこもち	803 27.4 12.0 2.5		
9	火			えびピラフ	洋風たまご焼き 白菜のクリーム煮 パイナップル	えび たまご チーズ ハム ベーコン スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん パプリカ グリンピース コーン マッシュルーム ほうれんそう はくさい チンゲンサイ しめじ パイナップル	こめ バター サラダあぶら マヨネーズ さとう ベシャメルソース	856 33.3 29.7 2.8		
10	水		一中 特別支援	ごはん	豚肉と里芋のかりんと揚げ うの花炒り煮 なめこ汁	ぶたにく おから ひじき とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ごぼう はくさい こまつな ねぎ こんにゃく しょうが なめこ だいこん	こめ さといも かたくりこ サラダあぶら ごま さとう	825 34.5 22.4 2.2		
11	木		サケの日 チーズの日	背割り コッパパン ブルーベリーヤム	サケのチーズ焼き ブロッコリーと豆のサラダ マセドアンスープ	サケ チーズ ハム だいす ベーコン	たまねぎ エリンギ パセリ ブロッコリー えだまめ コーン だいこん はくさい にんじん	パン ジャム ドレッシング マヨネーズ マカロニ じゃがいも オリーブ油	899 40.7 31.7 3.9		
12	金			ごはん	とりにくとカシューナッツの炒め物 大根とツナの中華サラダ うすら卵と豆腐のスープ	とりにく ツナ とうふ うすらたまご なたと かんてん	たけのこ パプリカ ビーマン しいたけ しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり みずな コーン はくさい チンゲンサイ ねぎ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング カシューナッツ	824 35.2 27.8 2.3		
15	月			ごはん	キピナゴのかりかり揚げ(3個) ひじきの中華サラダ ジャージャン豆腐	キピナゴ ひじき ハム ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ コーン にんじん たけのこ ねぎ しいたけ いら にんにく しょうが	こめ ドレッシング さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも	823 30.3 27.9 2.7		
16	火			ごはん	アーモンドチキン グリーンサラダ かきたま汁 角チーズ	とりにく みそ とうふ かにかまぼこ たまご チーズ	ブロッコリー きゅうり みずな ほうれんそう えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう アーモンド サラダあぶら	823 36.3 26.1 2.9		
17	水		みやぎ 水産の日	麦ごはん	納豆 揚げ野菜のあまがらめ おでん 柿	なっとう がんもどき えび たら さつまあげ こんぶ ささかまぼこ うすらたまご	れんこん ごぼう だいこん にんじん こんにゃく かき	こめ むぎ さつまいも さとう かたくりこ サラダあぶら ごま	851 29.0 22.2 2.8		
18	木			バターロール パン	里芋のグラタン キウイフルーツ キャベツとコーンのサラダ 肉団子のコンソメスープ	ベーコン チーズ ハム とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン こまつな にんじん えのきたけ はくさい キウイフルーツ	パン パンこ さとう ベシャメルソース パンこ ドレッシング かたくりこ	896 31.5 35.7 4.3		
19	金			ごはん	サバの南蛮漬け れんこんのきんぴら さつま汁 グレープゼリー	サバ さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが れんこん にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ごぼう はくさい ぶどう	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま さつまいも ゼリー	888 32.7 28.0 2.5		
22	月		二小 リクエスト給食	(麦ごはん)	チキンカレー アメリカンサラダ りんご	とりにく スキムミルク ヨーグルト ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン りんご	こめ むぎ じゃがいも バター カレールウ サラダあぶら さとう	805 26.7 19.5 2.6		
24	水		和食の日 かつお節の日	ごはん	カツオと凍り豆腐の揚げ煮 小松菜のおかかからめ みかん 切干大根のみそ汁	カツオ かつおどうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな にんじん キャベツ しょうが きりほしだいこん えのきたけ ねぎ みかん	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	816 37.6 17.9 2.5		
25	木			おからパン	ミートボール(2個) 花野菜サラダ ミネストローネ チーズケーキ	おから ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ ひよこまめ チーズ たまご なまクリーム	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン キャベツ にんじん セロリー トマト レモン にんにく	パン パンこ さとう ドレッシング じゃがいも オリーブ油 こむぎこ	855 34.3 41.6 3.3		
26	金			チャーハン	春巻き わかめと春雨のサラダ みそ野菜スープ	ハム たまご わかめ かにかまぼこ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり コーン しょうが にんにく いら もやし	こめ こむぎこ サラダあぶら さとう はるさめ じゃがいも ごま	849 26.6 19.6 4.2		
29	月			ごはん 味付けのり	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ オレンジ 手作りとり団子汁	のり ホッケ ハム とりにく とうふ おから あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ しょうが しめじ だいこん オレンジ	こめ マヨネーズ ごま かたくりこ	825 36.0 28.0 3.7		
30	火			麦ごはん	チリコンカン パイナップル 青のりポテト ジュリエンスープ	ぶたにく とりにく だいす いんげんまめ ひよこまめ あおのり ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ えのきたけ パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	841 31.9 18.8 2.3		
月平均栄養価				エネルギー：838kcal		たんぱく質：33.4g		脂質：25.1g		塩分：3.0g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある9日~12日と16日~19日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう!
「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」

