

令和3年度



11月予定献立表



岡本中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価	備考
1	月	茶飯 ジョア おでん風煮 蓮根の挟み揚げ ごま和え	ジョア ストロベリー、こんぶ、 焼き竹輪、ウィンナー、 うずら卵、さつま揚げ、 蓮根の挟み揚げ	ごはん、さといも、こんにやく、 油、ごま、上白糖	だいこん、にんじん、キャベツ、もやし	830 Kcal 28.1 g 22.8 g 3.5 g	挟み揚げ 2個
2	火	ロールパン 牛乳 ポトフスープ サーモンタルタルフライ カラフルサラダ	牛乳、ベーコン、 サーモンタルタルフライ	ロールパン、じゃがいも、油、 マカロニ、フレンチドレッシング	キャベツ、にんじん、玉葱、パセリ、 とうもろこし、ブロッコリー	845 Kcal 29.1 g 38.0 g 3.4 g	テストの為 3年生なし
4	木	食パン(イチゴ&マーガリン) 牛乳 ペンネミルク煮 マーメレードチキン コールスローサラダ	牛乳、うずら卵、ベーコン、 生クリーム、鶏肉、ハム	食パン、ペンネ、油、バター	玉葱、マッシュルーム缶、 マーメレード、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、きゅうり	819 Kcal 38.2 g 38.3 g 3.6 g	テストの為 3年生なし
5	金	ごはん 牛乳 ふしめんじる 豚肉のごまだれがけ 筑前煮	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉、 みそ、焼き竹輪、凍り豆腐	ごはん、ふしめん、上白糖、 ごま、こんにやく、三温糖	にんじん、ごぼう、ほうれんそう、 干し椎茸、さやいんげん、 たけのこ水煮	814 Kcal 34.1 g 27.2 g 3.2 g	
8	月	ごはん 牛乳 さつまいもの味噌汁 イカフライ 五目金平ごぼう ヨーグルト	牛乳、油揚げ、みそ、イカフライ、 鶏肉、ヨーグルト	ごはん、さつまいも、油、 こんにやく、上白糖、ごま	玉葱、葉ねぎ、ごぼう、にんじん、 さやいんげん	820 Kcal 31.1 g 20.8 g 2.5 g	
9	火	米粉ロールパン 牛乳 カレーシチュー チキンフレーク焼き 大根サラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム、 チーズ、ハム	米粉ロールパン、じゃがいも、 バター、はちみつ、油、 マヨネーズ、パン粉	にんじん、玉葱、かぼちゃ、 だいこん、ブロッコリー	851 Kcal 38.5 g 38.1 g 3.1 g	
10	水	ごはん 牛乳 トックスープ 韓国風鶏肉の唐揚げ 中華サラダ	牛乳、たまご、わかめ、豚肉、 鶏肉、ハム	ごはん、トック小麦粉、油、ごま、 かたくり粉、はちみつ、 緑豆はるさめ	玉葱、にんじん、チンゲン菜、 きくらげ、きゅうり、キャベツ	824 Kcal 32.8 g 23.4 g 2.6 g	唐揚げ 2個
11	木	ココア揚げパン 牛乳 ポークビーンズ チーズオムレツ マカロニサラダ	牛乳、いんげん豆、ベーコン、 豚肉、チーズオムレツ、ハム	ココアパン、グラニュー糖、油、 じゃがいも、上白糖、マカロニ、 マヨネーズ	玉葱、にんじん、きゅうり	845 Kcal 31.4 g 38.8 g 3.4 g	
12	金	ごはん 牛乳 ほうとうじる 和風ミートローフ じゃがいものソテー	牛乳、油揚げ、鶏肉、みそ、 豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン	ごはん、ほうとう、パン粉、ごま、 上白糖、じゃがいも、油	だいこん、にんじん、ほうれんそう、 かぼちゃ、干し椎茸、玉葱、ピーマン	813 Kcal 31.5 g 25.1 g 3.0 g	
15	月	二色そぼろごはん 牛乳 根菜の味噌汁 ヨーグルト和え	牛乳、豚ひき肉、たまご、 油揚げ、みそ、ヨーグルト	ごはん、上白糖、マヨネーズ、 油、ゼリー	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、 ごまつな、みかん缶、パイン缶、 黄桃缶	833 Kcal 33.9 g 25.5 g 2.7 g	
16	火	サンマー麺(ホットラーメン) 牛乳 春巻き 棒棒鶏	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、 鶏ささ身	ホットラーメン、かたくり粉、油、 春巻き	もやし、キャベツ、にんじん、にら、 ねぎ、きゅうり	804 Kcal 32.5 g 23.4 g 3.4 g	
17	水	足柄牛のブルコギ丼(麦ごはん) 牛乳 卵と野菜の中華スープ 神奈川シュウマイ 中華和え	牛乳、牛肉、たまご、 シュウマイ、かまぼこ	麦ごはん、はるさめ、油、ごま、 かたくり粉、ドレッシング	玉葱、にんじん、キャベツ、ねぎ、 なす、しいたけ、だいこん、きゅうり	824 Kcal 33.2 g 22.9 g 3.5 g	シュウマイ 3個
18	木	黒糖ロールパン 牛乳 パンプキンポターージュ ピザチキン 野菜のソース炒め	牛乳、鶏肉、生クリーム、 チーズ、豚肉	黒糖ロールパン、油	かぼちゃ、玉葱、パセリ、ピーマン、 マッシュルーム缶、キャベツ、 もやし、にんじん	809 Kcal 37.0 g 35.7 g 3.4 g	
19	金	ごはん 牛乳 白玉雑煮 魚の味噌マヨ焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳、鶏肉、なるとさわら、 みそ、鶏ひき肉	ごはん、白玉だんご、油、 マヨネーズ、じゃがいも、 しらたき、上白糖	にんじん、ねぎ、玉葱、パセリ、 グリーンピース	822 Kcal 31.9 g 22.3 g 2.8 g	遠足の為 2年生なし
22	月	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 ウインナー 和風ツナサラダ	牛乳、鶏肉、ウィンナー、 わかめ、まぐろ水煮	麦ごはん、じゃがいも、 バター、油	玉葱、にんじん、りんごソース、 キャベツ	835 Kcal 30.5 g 28.6 g 2.9 g	ウインナー 2本
24	水	ごはん 牛乳 豚汁 魚の香味ソースがけ ひじきの煮物	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、さわら、 ひじき、鶏肉、油揚げ	ごはん、じゃがいも、かたくり粉、 油、上白糖、しらたき	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 玉葱、干し椎茸、えだまめ	837 Kcal 35.6 g 26.7 g 2.9 g	和食の日
25	木	きのこの和風スパゲッティ 牛乳 スペイン風オムレツ 花野菜の温野菜 プチデニッシュ	牛乳、ベーコン、 スペイン風オムレツ	スパゲッティ、オリーブ油、 油、ドレッシング、デニッシュ	にんじん、玉葱、エリンギ、しめじ、 葉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、 とうもろこし	829 Kcal 28.8 g 38.0 g 2.3 g	
26	金	ごはん 牛乳 ゆばと野菜のすまし汁 鶏肉とこんにやくの味噌がらめ	牛乳、わかめ、鶏肉、大豆、 ゆば、みそ	ごはん、かたくり粉、小麦粉、 油、こんにやく、上白糖	玉葱、もやし、にんじん、えのき、 葉ねぎ、グリーンピース	835 Kcal 35.9 g 24.1 g 2.8 g	
29	月	ごはん 牛乳 ためき汁 豚肉の焼肉風炒め ぶどうゼリー	牛乳、生揚げ、みそ、豚肉	ごはん、つきこんにやく、油、 ぶどうゼリー	だいこん、にんじん、ねぎ、玉葱、 もやし、えのき、にら	831 Kcal 33.3 g 24.6 g 2.5 g	
30	火	食パン(ハチミツ&マーガリン) 牛乳 ポークシチュー 照り焼き肉団子 チーズサラダ	牛乳、豚肉、肉団子、ベーコン、 チーズ	食パン、じゃがいも、油、 ドレッシング	玉葱、にんじん、しめじ、キャベツ、 マッシュルーム缶、グリーンピース、 きゅうり	810 Kcal 32.4 g 35.9 g 3.6 g	肉団子 2個

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

基本量	830kcal
エネルギー	30.0g
たんぱく質	25.0g
脂肪	2.5g
塩分	

11月 給食目標
感謝して食事をしよう

新米の季節です

店頭で並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。
お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食とし
て食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。
※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器
包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。



季節の食材
だいこん・ごぼう・チンゲン菜・
にんじん・かぼちゃ・えのき・ねぎ・
しいたけ・エリンギ・さつまいも・
さわら・ほうれんそう・じゃがいも