



# 11月 こんだて表(中学生)



令和5年度 浜川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		総量kcal たんぱく質 (g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪		
1水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ コールスローサラダ 大根とベーコンのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん	キャベツ コーン えのきだけ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	803 30.5 2.9
2木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁	さば さつまいも とうもろ ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	ごぼう ねぎ	ごはん さとう てんぷん さといも	あぶら ごまあぶら	785 29.3 2.3
6月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2個) 豚キムチ 中華スープ	ぶたにく とりにく とうもろ なると	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし キャベツ	にんにく たまねぎ はくさい キムチ えのきだけ	ごはん さとう はるさめ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	766 31.1 2.6
7火	わかめごはん	牛乳	さわらの照り焼き かみなりこんにゃく 根菜汁	さわら とりにく さつまいも かつおぶし あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しいたけ だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごぼう しめじ こんにゃく	ごはん さとう さといも	ごまあぶら	767 35.5 3.3
8水	ソフトフランス	牛乳	アンサンブルエッグ(▲たれ入り肉だんご) かみかみサラダ きのこのチャウダー	たまご ツナ ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ	キャベツ ごぼう しめじ	パン ジャがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	787 29.2 3.6
9木	ごはん	牛乳	イタリアンサラダ チキンカレー ◆オレンジ	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	えだまめ きピーマン オレンジ	ごはん ジャがいも	あぶら ドレッシング	769 24.5 2.9
10金	バックうどん	牛乳	ちくわの磯辺天ぷら しらたきのごま和え 五目うどん汁	ちくわ とりにく あぶらあげ なると	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	キャベツ しいたけ ●ねぎ だいこん こんにゃく	もやし えのきだけ だいこん	うどん さとう こむぎこ	あけあぶら ごま	809 33.0 2.8
13月	ごはん	牛乳	しぶせんしゅうまい(2個) チンジャオロース わかめスープ	しぶせん ぶたにく とうもろ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ しめじ だいこん しいたけ えのきだけ	にんにく キャベツ	ごはん さとう てんぷん しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	776 30.4 2.7
14火	ごはん	牛乳	マスのみそバター焼き 肉じゃが なめこ汁	ます ぶたにく さつまいも とうもろ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ●ねぎ こんにゃく	えだまめ なめこ	ごはん ジャがいも さとう	あぶら バター	754 31.7 2.3
15水	ゆめロール	牛乳	ハーフチキン チーズサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	えだまめ コーン にんにく	パン ジャがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	834 32.5 2.6
16木	ごはん	牛乳	ホキフライ(パックソース) おかか和え 豚汁	ホキ ぶたにく とうもろ かつおぶし	牛乳	にんじん	もやし きゅうり だいこん ●ねぎ こんにゃく	はくさい ごぼう ●ねぎ	ごはん ジャがいも パンこ こむぎこ	あぶら あけあぶら	748 30.3 1.9
17金	こめっごはん	牛乳	ミートオムレツ(▲チキンのチーズ焼き) 海藻サラダ コーンシチュー	とりにく たまご	牛乳 かいそう	にんじん	だいこん きゅうり コーン	キャベツ たまねぎ	パン ジャがいも	あぶら	780 30.9 3.4
20月	バックラーメン	牛乳 (ミルク コーヒー)	チヂミ チキンサラダ 醤油ラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん	もやし にんにく たまねぎ メンマ コーン キャベツ はくさい ●ねぎ	きゅうり たまねぎ はくさい	ちゅうかめん じゃがいも こめこ	あぶら ドレッシング	780 26.6 3.4
21火	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 れんこんのきんぴら すいとん	にしん さつまいも とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ●ほうれんそう	ごぼう だいこん ●ねぎ こんにゃく	れんこん しいたけ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	797 27.9 2.5
22水	ミルクパン	牛乳	コーングラタン ツナサラダ トマトスープ	ツナ ウィンナー おから	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	コーン たまねぎ キャベツ にんにく ●だいこん	たまねぎ にんにく	パン ジャがいも	あぶら ドレッシング	880 25.3 3.1
24金	黒パン	ジョア	チキンナゲット(3個) パンネのミートソース 野菜スープ	とりにく ぶたにく ウィンナー だいす	ジョア	にんじん パセリ	にんにく キャベツ	たまねぎ だいこん	パン マカロニ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	815 33.6 3.3
27月	ごはん	牛乳	鶏ちゃん すっただて汁 ◆りんご	とりにく だいす あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ●キャベツ ●だいこん ●ねぎ りんご しめじ	しょうが キャベツ	ごはん さとう さといも	あぶら	773 32.9 2.3
28火	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲和風きんぴら包み) たくあんのかずあえ すき焼き風煮	たまご ぶたにく とうもろ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ ●ねぎ はくさい こんにゃく	●だいこん しょうが しいたけ	ごはん さとう	あぶら	774 35.9 2.7
29水	丸パン	牛乳	ハムカツ ごぼうサラダ ワンタンスープ	ハム ぶたにく なると かつおぶし	牛乳	にんじん にら	ごぼう キャベツ たまねぎ ●ねぎ	えだまめ しいたけ もやし	パン ワンタンのかわ こむぎこ パンこ	ドレッシング あけあぶら	773 29.7 3.2
30木	麦ごはん	牛乳	ブロッコリーサラダ ハヤシソース ◆みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく しめじ みかん	コーン たまねぎ グリーンピース	むぎごはん	あぶら ドレッシング	817 30.6 3.0

●は浜川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。  
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。  
※材料の都合等で、献立や食材が変更になる場合があります。

学校給食摂取基準値 熱量: 830kcal たんぱく質: 27~42g 食塩 2.5g未満