



11月 こんだて表(中学校)



令和5年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	体をつくるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)		
				たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化物	脂質			
1水	ロールパン	牛乳	ツナオムレツ(▲ボンレスハム) キャベツサラダ 豆乳クラムチャウダー ミニオレンジゼリー	たまご ベーコン あさり とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり きゃべつ	コーン たまねぎ	パン じゃがいも でんぷん ゼリー	ドレッシング あぶら	787 26.8 3.5	
2木	広島県の郷土料理「大豆うどん」です。			とりにく だいず あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	きゃべつ しいたけ ●はくさい	しらたき たまねぎ ねぎ	うどん さつまいも さとう	ごま	769 29.8 3.0	
6月	ソフトフランス	牛乳	鶏肉のバジルソース 花野菜サラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	バジル アツパ にんじん トマト	にんにく カリフラワー きゅうり たまねぎ マッシュルーム	しょうが たまねぎ しらたき ちやし えのきたけ ●はくさい	ねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	パン じゃがいも さとう こめ	ドレッシング あぶら	765 34.7 3.3
7火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 もやしの和えもの キムチスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんにく しらたき にんじん	しょうが たまねぎ しらたき ちやし えのきたけ ●はくさい	たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ごはん さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	760 30.0 2.9	
8水	ブランコッペ	牛乳	群馬のメンチカツ(▲ハンバーグ) コールスローサラダ 米粉のマカロニスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ きゅうり	きゃべつ コーン	パン パンこ こむぎこ じゃがいも トッポギ	あげあぶら ドレッシング	770 27.7 3.1	
9木	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 じゃが芋とひじきの煮物 もやしと油あげのみそ汁 のりふりかけ	にしん さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじきの のり	にんじん	しいたけ こんにゃく えのきたけ	もやし もやし もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	760 26.8 2.6	
10金	ごぼとん丼 (ごはん)	牛乳	ごぼとん丼の具 大平汁 ◆赤城のりんご	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ ●だいこん しらたき	ごぼう もやし しめじ ●りんご	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	788 30.9 2.2	
13月	こめっこぱん	牛乳	ウインナ(2本) ペンネのミートソース和え (▲星型トッポギのミートソース和え) 根菜のカレースープ	ウインナー ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ごぼう ●だいこん きゃべつ	たまねぎ きゅうり	パン さとう ペンネ じゃがいも	あぶら	778 32.8 3.6	
14火	ごはん	牛乳	十石味噌のサバの味噌煮 きんぴらごぼう キャベツ汁	さば さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ	きゅうり きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	782 27.8 2.5	
15水	ゆめロール	牛乳	鶏肉のマスタードソース ヘルシーサラダ 冬野菜のポトフ	とりにく ベーコン ウインナー	牛乳 わかめ	トマト アツパ にんじん	にんにく たまねぎ りんご きゅうり こんにゃく ごぼう ●だいこん もやし ●はくさい	しょうが たまねぎ しらたき しいたけ ●だいこん ねぎ ●りんご	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	783 32.5 3.3	
16木	ごはん	牛乳	しぶせん焼売(2ヶ)(▲笹かまぼこ) もやしと小松菜のサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ しょうが だけこの	もやし にんにく ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	765 29.8 2.8	
17金	豚丼 (ごはん)	牛乳	豚丼の具 ふるさと汁 ◆赤城のりんご	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ しらたき ●しいたけ ●だいこん ねぎ ●りんご	たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	753 29.6 2.5	
20月	黒パン	牛乳	厚揚げのカレー焼き(2ヶ) ひよこ豆のサラダ 洋風おでん	あつあげ とりにく ウインナー さつまあげ	牛乳 あおのり	アツパ にんじん	コーン きゅうり たまねぎ こんにゃく	きゅうり	パン さとう ひよこ豆 じゃがいも トック	ドレッシング	762 30.5 2.6	
21火	静岡県産の郷土料理「おさく」です。			はんぺん さつまあげ こうやとう ふ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しらたき ●だいこん こんにゃく	たまねぎ たまねぎ	ごはん パンこ さとう さといも	あげあぶら あぶら	769 23.5 2.3	
22水	コッペパン	牛乳	ハンバーグトマトソース プロックリーサラダ 豆乳コーンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とうふ	牛乳	トマト アツパ にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり きゃべつ コーン	たまねぎ たまねぎ	パン さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	802 34.8 3.7	
24金	11月24日は、「和食の日」です。「和食の日」にちなんで献立です。			わかさぎ ぶたにく あつあげ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	たけのこ	せきはん じゃがいも でんぷん さとう	ごま あげあぶら あぶら	762 27.6 2.0	
27月	食パン いちごジャム	牛乳	チキンナゲット(2ヶ)(▲チキンソテー) 千切りポテトのサラダ ミネストローネ	とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ	にんにく きゃべつ	パン こむぎ こ じゃがいも さとう ジャ	マヨネーズ (たまごぬぎ)	798 29.1 3.3	
28火	11月29日は「ぐんま・すきやきの日」です。すき焼き煮には、群馬県産食材がたっぷりです。			たまご ぶたにく やきとうふ	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ えのきたけ しらたき ●はくさい	きゅうり	ごはん さとう	あぶら	793 32.4 2.6	
29水	醤油ラーメン ☆バックラーメン	牛乳	いろいろさつまあげ 春雨サラダ 醤油ラーメンスープ	かまぼこ ハム ぶたにく なると	牛乳	にんじん パプリカ	コーン えだまめ きゅうり にんにく たまねぎ メンマ きゃべつ	たまねぎ たまねぎ	ラーメン はるさめ さとう	あげあぶら ごまあぶら あぶら	825 27.2 3.5	
30木	カレーライス (ごはん)	ジョア プレーン	ツナ入り海藻サラダ 根菜カレー	ツナ ぶたにく	ジョア わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり にんにく ごぼう ●だいこん れんこん	きゃべつ たまねぎ	むぎごはん じゃがいも でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	783 24.9 2.9	

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は茨川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

学校給食摂取基準 熱量：830kcal たんぱく質：2.7g～4.2g 食塩：2.5g未満

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。