



11月 こんだて表(中学生)



令和6年度 茨川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔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		熱量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・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1金	黒パン	牛乳	ハムチーズピカタ (▲野菜コロッケ) まめまめサラダ ポトフ	とりにく だいず たまご ハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ キャベツ はくさい えだまめ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	747 31.6 2.6
5火	ごはん	牛乳	焼きかまチーズ 野菜のさっぱりあえ 麻婆豆腐	たら ぶたにく とうふ だいず かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ ●キャベツ もやし たけのこ ●ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	780 34.3 3.0
6水	スパゲッティ	牛乳	カラフルサラダ 森と海のクリームパスタソース いちごスティックケーキ	ベーコン いか あさり ツナ	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー あかピーマン パセリ	たまねぎ ●キャベツ コーン にんにく しめじ	スパゲッティ ケーキ	あぶら ドレッシング バター	786 28.6 2.5
7木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ ごま昆布あえ ふるさと汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	●はくさい もやし ●だいこん たまねぎ ●キャベツ ●ねぎ ●しいたけ こんにゃく	ごはん さといも	ごまあぶら ごま	742 28.3 2.7
8金	バックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 和風ツナサラダ まいだけうどん汁	ちくわ とりにく ツナ さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ●キャベツ もやし ●ねぎ まいだけ なめこ ししいたけ	うどん さとう こむぎこ	あげあぶら	798 31.7 3.5
11月	ごはん	牛乳	しぶせんしゅうまい (2個) 韓国風焼き肉 春雨スープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ ●キャベツ ●だいこん もやし だけのこ ●ねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう パンこ しゅうまいのかわ	ごまあぶら ごま	792 30.5 2.9
12火	ごはん	牛乳	海藻サラダ まめとんカレー ◆みかん	ぶたにく だいず	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ ●だいこん ごぼう ●キャベツ きゅうり にんにく しょうが こんにゃく みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	771 22.8 3.1
13水	ゆめロール	牛乳	ハーブチキン 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 パセリ	たまねぎ ●キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	823 31.1 2.8
14木	ごはん	牛乳	マスのみそバター焼き 肉じゃが なめこ汁	マス ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ ●だいこん ●はくさい ●ねぎ なめこ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	766 31.4 2.2
15金	こめっこぼん	ジョア	オムレツ (ケチャップ) (▲枝豆フリッター) 野菜のソテー クリームシチュー	たまご とりにく ウインナー	ジョア	にんじん パセリ	たまねぎ ●キャベツ コーン しめじ	パン じゃがいも	あぶら	755 32.8 2.9
～群馬県の郷土料理～										
18月	バックラーメン	牛乳	棒餃子 ピリ辛こんにゃく しょうゆラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん にら	ごぼう ●はくさい もやし ●キャベツ ●ねぎ メンマ にんにく こんにゃく	ちゅうかめん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	742 29.8 3.9
19火	ごはん	牛乳	焼き芋 とりたまそぼろ (▲とりそぼろ) こしね汁	とりにく だいず たまご とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	●だいこん えだまめ ●ねぎ しょうが ●しいたけ こんにゃく	ごはん さつまいも さとう	あぶら	805 32.3 2.3
20水	ミルクパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンサラダ トマトスープ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ ●キャベツ コーン にんにく しめじ	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	775 31.0 3.2
～岩手県の郷土料理～										
21木	ごはん	牛乳	さばの文化干し すきこんぶの煮物 いものこ汁	さば とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	●はくさい ごぼう ●だいこん ●ねぎ こまつな ●しいたけ しめじ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	799 31.2 3.1
22金	背割れ コッペパン	牛乳	いもフライ ツナサンドの具 野菜と鶏ボールのスープ	とりにく ツナ	牛乳	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ ●キャベツ ●はくさい もやし コーン えのきたけ	パン じゃがいも パンこ	あげあぶら マヨネーズ ドレッシング	829 28.1 3.7
～和食の日の献立～										
25月	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 鶏肉と大根の煮付け 高野豆腐のみそ汁	さんま とりにく ちくわ あぶらあげ こうやどうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ●だいこん もやし えのきたけ しいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あげあぶら あぶら ごま	809 32.1 2.9
26火	ごはん	牛乳	きらきらサラダ ハヤシソース ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト かんてん	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ ●キャベツ コーン グリンピース しめじ	ごはん	あぶら ドレッシング	791 24.7 2.9
27水	パーカーハウス	牛乳	メンチカツソースかけ こんにゃくサラダ 野菜のカレースープ煮	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ ●だいこん ●キャベツ もやし えのきたけ こんにゃく	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	836 31.6 2.9
～ぐんますき焼きの日～										
28木	ごはん	牛乳	豚すき焼き風煮 青梗菜のおかマヨあえ 呉汁	ぶたにく だいず やきどうふ とうふ かつおぶし	牛乳 ツナ	にんじん チンゲンサイ ●ほうれんそ う	●はくさい ごぼう ●キャベツ きゅうり ●だいこん ●ねぎ しょうが ●しいたけ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	769 33.6 2.3
～世界の料理 イギリス～										
29金	ツイストロール	牛乳	コテージパイ風グラタン チーズ入りポテトサラダ スコッチブロス風スープ	とりにく ハム ひよこまめ おから	牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト	たまねぎ ●キャベツ ●はくさい きゅうり セロリ なす	パン じゃがいも げんまい	オリーブあぶら ドレッシング	870 28.4 2.9

●は茨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きます。

※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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。