



日	曜	献立名	主 な 材 料						中学校		
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色野菜 (主にビタミン)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
2	月	ごはん かしわのひきすり いわしのしょうが煮 小松菜のおひたし	牛乳 豆腐 いわし	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう	油	806	31.7	23.4
3	火	弁当の日									
4	水	バーガーパン メンチカツ (小袋ソース) ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ (中)チーズ	牛乳 ウインナー ベーコン	牛乳 (中)チーズ	ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	パン パン粉 さとう	油 バター	770	30.7	28.5
5	木	ごはん ポークカレー シーザーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	871	24.4	23.9
6	金	ミニ米粉パン スパゲティミートソース チーズオムレツ ツナと海そうのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ グリンピース	パン 米粉 スパゲティ	油 ドレッシング ごま	795	35.7	26.7
9	月	ごはん ホイコーロー チキンワントンスープ みかん	牛乳 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし みかん	ごはん さとう ワントン	油	787	29.0	18.9
10	火	ごはん さけの塩焼き ひじきの炒り煮 豆豚汁	牛乳 さけ 油揚げ とり肉 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	802	36.7	20.8
11	水	バーガーパン 照焼きハンバーグ ハムのマリネ パンブキンポタージュ	牛乳 とり肉 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう でん粉	バター ドレッシング	820	32.1	32.5
12	木	◆日本味めぐり～徳島県～◆ ごはん とり肉のすだちソースかけ けんちゃん煮 そうめんのすまし汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	すだち果汁 だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 さとう そうめん	油 ごま油	828	29.9	21.5
13	金	黒コッペパン 白菜の豆乳シチュー ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 豆乳 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし はくさい アセロラ果汁	パン じゃがいも	バター ドレッシング ごま	831	28.8	27.1
16	月	ごはん さばの文化干し焼き れんこんのきんぴら かきたま汁	牛乳 さば 豚肉 さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	811	29.1	26.6
17	火	ごはん 納豆 五目肉じゃが 小松菜のいそかあえ	牛乳 納豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ もやし	ごはん さとう じゃがいも	油	780	28.1	17.5
18	水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 フランクフルト とり肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ りんごのさとうづけ もも缶 パイン缶 みかん缶	パン さとう でん粉	バター	825	31.9	30.3
19	木	ごはん かぼちゃひき肉フライ 切干し大根の煮もの 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	切干し大根 ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	油	833	24.7	23.5
20	金	ミニダイスチーズコッペパン 塩ラーメン えびしゅうまい (2個) きゅうりともやしのサラダ (中)おさつスティック	牛乳 豚肉 なると えび たら ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ とうもろこし きゅうり もやし	パン さとう ちゃんぽんめん (中)さつまいも 小麦粉	油 ごま ごま油	778	32.5	26.5
23	月	ごはん 親子煮 ごぼうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり だいこん とうもろこし	ごはん さとう	油 ごま ごま油 マヨネーズ	794	27.8	23.1
24	火	ごはん 白身魚フライ (小袋ソース) 豚肉ともやしの炒め物 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	もやし はくさい たまねぎ	ごはん パン粉 小麦粉	油	770	28.0	19.9
25	水	バターコッペパン グリルドハーブチキン イタリアンサラダ ミネストローネ クリスマスデザート (いちご布林豆乳クリームのせ)	牛乳 とり肉 ハム ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ たまねぎ トマト缶 いちご果汁 しめじ	パン マカロニ	ドレッシング バター	815	32.1	32.0
26	木	もち麦ごはん マーボー豆腐 にらまんじゅう ほうれん草のナムル	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	牛乳	にら ほうれんそう	ねぎ キャベツ もやし	大麦 ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	815	32.6	24.5

※献立は都合により変更になることがあります。
※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
※11月分の給食費口座振替日は12月9日です。
未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。