



日	曜	献立名	主な材料					中学校				
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる		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 (主に加ゆ)	緑黄色野菜 (主に加ゆ)	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	
1	金	バーガーパン 照焼きハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	豚肉 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり たまねぎ	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	774	29.7	26.7
4	月	振替休日										
5	火	ごはん おでん 厚焼き玉子 ほうれん草のごまあえ	ちくわ さつま揚げ 卵	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん	ごはん じゃがいも さとう	ごま	781	27.5	17.1	
6	水	スライスコッパン スラッピーショー チキンワンタンスープ みかんパバロア	豚肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ みかん缶	もやし オレンジ果汁	パン さとう ワンタン	油	763	30.8	24.1
7	木	ごはん いかの天ぷら(天丼のたれ) れんこんのきんぴら 豚汁	いか 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	れんこん だいこん	えだまめ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉	油	837	28.3	21.8
8	金	ミニ黒コッパン 和風スパゲティ チキンナゲット(2個) ツナとひじきのサラダ (中)チーズ	豚肉 ツナ とり肉	牛乳 わかめ 昆布 (中)チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいたけ	しめじ キャベツ	パン スパゲティ	バター ドレッシング ごま	818	33.6	29.0
11	月	ごはん 豚肉のうま煮 小松菜のごまじょうゆあえ 大根となめこのみそ汁	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ なめこ ねぎ だいこん	もやし	ごはん さとう	油 ごま油 ごま	753	29.2	19.1
12	火	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮もの かきたま汁	さば とり肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	切干し大根 ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	816	28.6	27.1	
13	水	ミニ米粉パン 煮込みうどん 野菜かき揚げ コーンいりおひたし	とり肉 なると	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう しゅんぎく	だいこん ねぎ しいたけ もやし ごぼう とうもろこし たまねぎ	パン 米粉 小麦粉 うどん	油	760	28.5	27.3	
14	木	ごはん 納豆(佐野市産) 肉じゃが 白菜ときゅうりの塩昆布あえ	納豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	油	808	29.1	18.4
15	金	バターコッパン(県産小麦) とり肉のレモンソースかけ シーザーサラダ 野菜スープ 県産ヨーグルト	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	レモン果汁 きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	パン さとう でん粉	油 ドレッシング バター	804	32.3	32.9	
18	月	ごはん 豚キムチ炒め わかめと卵のスープ オレンジ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい たまねぎ ねぎ もやし りんご オレンジ	ごはん さとう	油 ごま油 ごま	752	29.4	20.6	
19	火	ごはん さわらのみそ漬け焼き ひじきの五目豆 豆腐のすまし汁	さわら 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	油	775	33.5	20.0	
20	水	ココアコッパン ツナマヨオムレツ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	ツナ 卵 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ トマト缶	パン マカロニ	マヨネーズ 油 バター	784	28.0	28.4	
21	木	ごはん チキンカレー フレンチサラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソースかけ)	とり肉 ハム 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし いちご果汁	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	838	21.5	21.8	
22	金	ミニダイスチーズコッパン みそラーメン 春巻き チョレギサラダ	豚肉 とり肉	牛乳 のり チーズ	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ きゅうり	パン ちゃんぽんめん でん粉 ドレッシング 小麦粉 ごま	油 ごま油 ドレッシング ごま	819	29.8	33.6	
25	月	ごはん 豚肉と厚揚げの香味炒め コロコロきゅうり 春雨スープ (中)小魚	豚肉 厚揚げ とり肉	牛乳 (中)かたくちいわし	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま油	785	30.5	21.8	
26	火	◆日本味めぐり～山口県～◆ ごはん あじフライ(小袋ソース) チキンチキンごぼう風炒め けんちょう汁	あじ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ だいこん	ごはん パン粉 さとう でん粉 さといも	油	796	28.6	20.1	
27	水	スライスコッパン フルーツクリーム ジャーマンポテト 冬野菜と肉だんこのスープ	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	みかん缶 パイナップル もも缶 たまねぎ はくさい だいこん	パン じゃがいも	バター	779	25.7	26.5	
28	木	もち麦ごはん 貝だくさんマーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個) ほうれん草のナムル	豆腐 豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ たけのこ しいたけ もやし たまねぎ	小麦 ごはん でん粉 さとう 小麦粉	油 ごま油 ごま	832	33.3	25.2	
29	金	ミルクコッパン クリームシチュー フロッキーサラダ ラ・フランスゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん フロッキー	たまねぎ グリーンピース カリフラワー とうもろこし ラ・フランス果汁	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	808	31.6	24.4	

※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。  
 ※10月分の給食費口座振替日は11月8日です。  
 未納とならないよう前日までに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。

今月の『日本味めぐり』は  
11月26日(火)山口県です。

山口県