

行事等	日・曜日		あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質			
	2月	ごはん					米			825 30.5 29.0 410	
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 醤油 みりん 鰹だし		
		ししゃもフリッター(2個)		ししゃも あおさ			砂糖 米粉 小麦粉	大豆油	塩 醤油		
		しそキャベツ				キャベツ きゅうり			ゆかりごはんの素 塩		
	4水	ごはん					米			794 27.9 24.8 546	
		牛乳		牛乳							
		おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ 大根 にんにく 生姜	砂糖	油脂	塩 醤油 みりん		
		ツナと春雨の炒め物	マグロ油漬		人参	キャベツ	春雨	米油	鰹だし 醤油 みりん こしょう		
		さつまいもと油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌		人参	玉ねぎ	さつまいも		鰹だし		
	5木	雑穀ごはん					米 胚芽米 黒米 赤米 緑米 もち米			771 26.6 29.9 297	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉の山賊焼き(2個)	鶏肉			にんにく	でんぷん 砂糖	ごま油 大豆油	清酒 塩 こしょう		
		突きこんにゃくの炒り煮			人参 いんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	みりん 醤油 唐辛子		
		芋団子汁	豚肉		人参 ほうれん草	大根 こんにゃく	芋餅		清酒 鰹だし 昆布だし 醤油 塩		
	6金	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン			793 30.7 32.1 467	
		牛乳		牛乳							
		チキンマカロニグラタン	鶏肉 白花生	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉 砂糖 パン粉	米油 バター	白ワイン チキン アイソ 塩 こしょう ローリエ		
		海藻サラダ		海藻		キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油	醤油 塩 酢		
		いちごジャム				いちご	砂糖				
	9月	麦ごはん					米 麦			833 34.5 28.3 461	
		牛乳		牛乳							
		肉味噌おでん	鶏肉 ちくわ うずら卵 味噌 さつま揚げ		人参	大根 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	米油	みりん 鰹だし 昆布だし 醤油 清酒		
		いわしのカリカリフライ(2個)	いわし			生姜	じゃがいも 米粉 砂糖	大豆油	塩 みりん		
		もやしのごま酢和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油 酢		
	10火	★飛龍高校プレゼンツ『夢ドラ給食』									874 27.1 30.2 313
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		野菜の宝箱カレー	豚肉 大豆		ピーマン 人参 小松菜 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく 黄パプリカ		米油	赤ワイン カレールー カレー粉 ウスターソース チキン アイソ チタン 塩 こしょう		
		マカロニサラダ				きゅうり ホールコーン	マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	リンゴ酢 塩 こしょう		
		チョコクレープ	豆乳 きなこ				砂糖 米粉	大豆油	ココア		
11水		給食なし									
	12木	ソフト麺					ソフト麺			827 30.1 25.0 333	
		牛乳		牛乳							
		ミートソース	豚肉 鶏肉 大豆		人参 トマト	にんにく グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	米油 バター	赤ワイン チキン アイソ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース トマトソース 塩 こしょう ナツメグ		
		さつまいものジャーマンポテト			パセリ	玉ねぎ にんにく	さつまいも	大豆油	塩 こしょう		
		ミルク					砂糖		インスタントコーヒー		
	13金	お茶揚げパン		脱脂粉乳	お茶		パン 砂糖	大豆油		780 28.2 36.8 362	
		牛乳		牛乳							
		イタリアンサラダ				キャベツ ホールコーン 枝豆			イタリアント レタシング		
		ポークシチュー	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく しめじ グリンピース	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	トマトソース ケチャップ ハヤシルー こしょう 中濃ソース 赤ワイン 塩 チキン アイソ		
ふるさと給食週間 	16月	ごはん					米			822 30.6 31.9 304	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のお茶め揚げ(2個)	鶏肉		お茶		でんぷん	大豆油	清酒 塩こうじ		
		豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	昆布	人参 なら	大根 しめじ 生姜 にんにく		ごま油	清酒 醤油 オイスターソース		
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		人参	大根 こんにゃく 根菜類	じゃがいも	ごま油	鰹だし 醤油 清酒 塩		

16日～20日は『ふるさと給食週間』です。地元の野菜や料理がたくさん出ます。味わっていただきましょう！



行事等	日・曜日	 11月の こんだて表	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		
ふるさと給食週間	17 火	麦ごはん					麦 米			818 36.6 29.2 380
		牛乳		牛乳						
		鯖のネギ味噌焼き	鯖 味噌			根深ねぎ	砂糖		清酒 醤油 みりん	
		白菜のおひたし			ほうれん草	白菜			醤油 鰹だし	
		大中寺いもと生揚げの煮物	生揚げ 鶏肉		人参	ごぼう こんにやく	大中寺いも 砂糖		醤油 みりん 清酒 鰹だし 昆布だし	
	18 水	炊き込みおこわ	鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう 干し椎茸 生姜	米 もち米 砂糖	ごま油	醤油 鰹だし 醤油 昆布だし みりん 塩	752 25.2 26.2 457
		牛乳		牛乳						
		さつまいもクロック					さつまいも パン粉	大豆油	塩	
		かき玉汁	鶏卵 豆腐		ほうれん草	玉ねぎ	でんぶん		鰹だし 昆布だし 醤油 塩	
		果物(西浦みかん)				みかん				
	19 木	するがの極ごはん 					米			787 33.3 30.2 307
		牛乳		牛乳						
		あじの干物の素揚げ	あじの干物					大豆油		
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	人参 いんげん	しらたき	砂糖	ごま油	醤油 清酒 みりん 鰹だし	
		野菜たっぷり味噌豆乳汁	豚肉 豆腐 豆乳 味噌		人参	大根 玉ねぎ	じゃがいも		清酒 鰹だし	
▼	20 金	のりの佃煮		のり			砂糖		醤油 清酒 酢	729 30.0 31.5 359
		ロールパン		脱脂粉乳			パン			
		牛乳		牛乳						
		グラーシュ	豚肉 隠元豆		人参	玉ねぎ 黄ピーマン	じゃがいも	バター	トマトソース トマトピューレ ハヤシルー 鶏がらスープ 赤ワイン 塩 こしょう バブリカパウダー	
		ボイルドサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン	砂糖	米油	リンゴ酢 塩 こしょう	
	24 火	丹那牛乳クレープ	鶏卵	牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		789 33.0 22.2 320
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		鯖のごま味噌だれ	鯖 味噌				砂糖	ごま	清酒 醤油 みりん	
		五目煮豆	大豆	昆布	人参	ごぼう こんにやく 干し椎茸	砂糖	ごま油	醤油 清酒 鰹だし みりん	
	25 水	鶏肉入りすまし汁	鶏肉 豆腐		人参	しめじ 大根 根深ねぎ			鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 清酒 塩	815 32.2 24.0 506
		抹茶玄米まんじゅう	小豆	寒天	抹茶		玄米 砂糖		塩	
		麦ごはん					米 麦			
		牛乳		牛乳						
		チーズタッカルビ	鶏肉	チーズ	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	さつまいも 砂糖	ごま油	清酒 甜麺醬 豆板醬 醤油 みりん	
	26 木	わかめスープ	豆腐	わかめ		玉ねぎ 根深ねぎ ホールコーン		ごま油	チンタン 醤油 塩 こしょう	820 30.9 32.0 335
		果物(りんご)				りんご				
		中華麺					中華麺			
		牛乳		牛乳						
		味噌ラーメン	豚肉 味噌 なた		人参	玉ねぎ キャベツ もやし ホールコーン 根深ねぎ 生姜 にんにく		米油 ごま	チンタン 塩 こしょう	
大岡中2年 給食なし	27 金	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 椎茸	小麦粉 春雨	ラード 大豆油	醤油 塩	831 33.9 37.0 380
		切干大根のコリコリ和え			人参	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	
		黒糖ロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖			
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	豚肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	大豆油	塩 こしょう	
	30 月	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ ホールコーン		米油	塩 こしょう ブイヨン	798 26.9 24.1 321
		豆乳クリームシチュー	鶏肉 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター 米油	オリーブオイル 塩 こしょう 白ワイン	
		麦ごはん					米 麦			
		牛乳		牛乳						
		中華丼	豚肉 うずら卵 	人参	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく	でんぶん	ごま油	醤油 オイスターソース 塩 こしょう チンタン		
		しらす入りシューマイ(2個)	鱈 大豆	しらす		玉ねぎ キャベツ 生姜	小麦粉	ラード	塩 こしょう	
		大学芋					さつまいも 砂糖	大豆油	醤油 みりん	

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。