令和3年度

11月　予定献立表

門野中学校

門野中学校共同調理場

日	お知らせ	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物（体をつくる）	緑の食べ物（体の調子をととのえる）	黄色の食べ物（熱や力のもと）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 月		ご飯										米		
		牛乳				×				牛乳				794 Kcal
		豚肉と厚揚げの中華炒め								厚揚げ　豚肉	ピーマン　たけのこ　しめじ 赤パプリカ　しょうが　にんにく	でん粉　砂糖　油	しょうゆ　酒 オイスターソース	28.3 g 27.6 g
		もやしのナムル									もやし　ほうれん草	ごま　ごま油	しょうゆ　酢	2.6 g
		松葉揚げ										さつまいも　油	塩	
		乳酸菌飲料◎				×				乳酸菌飲料（砂糖　脱脂粉乳）				
2 火		給食なし												
3 水		給食なし												
4 木		ハヤシライス	×							豚肉	玉ねぎ　にんじん　グリンピース にんにく	米　小麦粉　油	ケチャップ　ブイヨン　ハヤシルウ ソース　しょうゆ　塩	879 Kcal
		牛乳				×				牛乳				27.2 g
		ビーンズサラダ								いんげん豆	キャベツ　きゅうり　コーン 赤パプリカ	油　砂糖	酢　塩　こしょう	25.7 g 3.4 g
		抹茶プリン				×				豆乳　脱脂粉乳		栗　砂糖	プリンの素　抹茶	
5 金		ご飯										米		
		牛乳				×				牛乳				790 Kcal
		とり肉のごま焼き								とり肉	にんにく	ごま　油	しょうゆ　塩	36.8 g
		冬野菜のじゃこあえ								じゃこ	白菜　ほうれん草		しょうゆ	28.6 g
		もずくスープ			×					豆腐　卵　もずく	玉ねぎ　小松菜　しいたけ しょうが		チンタン　しょうゆ　塩 こしょう	3.5 g
		納豆◎								納豆（大豆　タレ　からし）				
		オレンジ									オレンジ			
8 月		さつまんま								さつま揚げ　豚肉		米　さつまいも　ごま	しょうゆ　みりん　酒　塩	
		牛乳				×				牛乳				740 Kcal
		ししゃもの竜田揚げ◎	×							ししゃもの竜田揚げ（ししゃも　小麦粉　でん粉）		油		27.4 g
		ゆかりあえ									キャベツ　きゅうり		ゆかり　塩	22.5 g
		田舎汁								厚揚げ　みそ	大根　にんじん　ごぼう さやいんげん	こんにゃく　里芋　油	さば節	3.6 g
		アップルゼリー								寒天	りんごジュース	砂糖		
9 火		食パン	×			×				脱脂粉乳		小麦粉　砂糖　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	塩	
		牛乳				×				牛乳				767 Kcal
		豚肉とお豆のトマト煮								豚肉　いんげん豆	玉ねぎ　ピーマン　トマト マッシュルーム	油　でん粉	ブイヨン　ケチャップ　塩 こしょう	28.0 g 30.4 g
		マセドアンサラダ								ハム	きゅうり　にんじん	じゃが芋　油　砂糖	酢　塩　からし　こしょう	3.2 g
		セサミパイ	×			×						パイシート（小麦粉　油　脱脂粉乳　砂糖）砂糖　ごま		
10 水		給食なし												
11 木		れんこんとあさりの混ぜご飯								あさり	れんこん　枝豆	米	しょうゆ　酒　塩	
		牛乳				×				牛乳				720 Kcal
		トマットじゃがじゃが				×				牛肉　チーズ	玉ねぎ　にんじん　トマト さやえんどう	じゃが芋　砂糖　油	しょうゆ　みりん	28.7 g 16.0 g
		しらすのかきたま汁			×					卵　しらす	玉ねぎ　ねぎ	でん粉	しょうゆ　塩　さば節	4.0 g
		みかん									みかん			
12 金		ドッグパン	×			×				フランクフルト　脱脂粉乳	キャベツ	小麦粉　油　砂糖 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	ケチャップ　ソース　塩 こしょう　からし	719 Kcal
		牛乳				×				牛乳				37.6 g
		大豆の五色あえ								大豆	にんじん　チンゲン菜　コーン	さつまいも　油　砂糖	しょうゆ	32.9 g
		ポパイスープ								ベーコン	キャベツ　玉ねぎ　ほうれん草 にんじん		チンタン　しょうゆ　塩 こしょう	4.7 g
		ヨーグルト◎				×				ヨーグルト（乳製品　砂糖）				
15 月	ふるさと給食週間	ひじきのピラフ						×		えび　ベーコン　ひじき	玉ねぎ　にんじん　コーン	米　油	しょうゆ　塩　コンソメ	
		牛乳				×				牛乳				692 Kcal
		大根サラダ								ツナ	大根　きゅうり　にんじん	油　砂糖	しょうゆ　塩　からし	23.4 g
		静岡野菜スープ								豚肉	玉ねぎ　キャベツ　にんじん トマト　セロリー		ブイヨン　塩　こしょう	17.8 g 3.8 g
		さつまいもの蒸しパン	×			×				豆乳		さつまいも ｹｰｷﾐｯｸｽ（小麦粉、砂糖、脱脂粉乳）		

日	お知らせ	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物（体をつくる）	緑の食べ物（体の調子をととのえる）	黄色の食べ物（熱や力のもと）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
16 火	ふるさと給食週間	食パン	×			×				脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	塩	
		いちごジャム◎										いちごジャム（水あめ 砂糖	いちご）	835 Kcal
		牛乳				×				牛乳				36.1 g
		かますのアーモンドフリッター	×		×					かます 卵		アーモンド 小麦粉 油	塩 こしょう	33.1 g
		しらすとキャベツのペペロンチーノ	×							しらす	キャベツ にんにく	スパゲッティ オリーブオイル	塩 こしょう 唐辛子	3.9 g
		トマトとレタスのスープ			×					卵 ソーセージ レンズ豆	トマト 玉ねぎ レタス しめじ		ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		オレンジ									オレンジ			
17 水		あじといかの豆腐ご飯								豆腐 あじ いか 油揚げ 昆布	にんじん 枝豆	米 砂糖	しょうゆ 酒	743 Kcal
		牛乳				×				牛乳				35.7 g
		ちくわのお茶風味揚げ	×		×					ちくわ 卵		小麦粉 油	粉茶	22.7 g
		静岡野菜のおひたし								かつおぶし	小松菜 もやし		しょうゆ	4.3 g
		すけちか汁								厚揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ		しょうゆ 塩 さば節	
		柿									柿			
18 木		給食なし												
19 金		給食なし												
22 月		わかめご飯								わかめ		米	塩	
		牛乳				×				牛乳				679 Kcal
		煮込みおでん			×					うずら卵 さつま揚げ ちくわ 昆布	大根 にんじん	里芋 こんにゃく 砂糖	しょうゆ さば節	26.0 g 15.8 g
		アーモンドあえ									小松菜 白菜 もやし	アーモンド 砂糖	しょうゆ	4.3 g
		みかん									みかん			
23 火		勤労感謝の日												
24 水	ふるさと給食	アイランドルビーミートソース	×			×				豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	ソフト麺 油 小麦粉	ケチャップ ソース デミグラスソース ブイヨン クッキングソース 塩	908 Kcal
		牛乳				×				牛乳				32.5 g 27.0 g
		ツナとじゃがいものサラダ								まぐろ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ パセリ	じゃが芋 油 砂糖	酢 塩 からし	3.6 g
		フルーツヨーグルトあえ				×				ヨーグルト	バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶			
25 木		ご飯										米		
		牛乳				×				牛乳				888 Kcal
		カレーマーボ								豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	でん粉 砂糖 油	パイタン しょうゆ ケチャップ 酒 カレー粉	34.5 g 28.9 g
		キャベツと大根の韓国風サラダ								ハム	大根 キャベツ にんにく	ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	2.7 g
		あべかわ芋								きな粉		さつまいも 砂糖 油	塩	
26 金		ロールパン	×			×				脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	塩	
		牛乳				×				牛乳				843 Kcal
		皿うどん	×							豚肉 いか なると	もやし 玉ねぎ 白菜 たけのこ ほうれん草 にんじん きくらげ	ちゃーめん（小麦粉 油 塩） でん粉 砂糖	パイタン しょうゆ 塩	30.6 g 30.0 g 3.5 g
		焼きぎょうざ◎	×							ぎょうざ（キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 にら しょうが 豚肉 しょうゆ でん粉 砂糖）				
		青のりポテト								青のり		じゃが芋 油	塩	
		りんごヨーグルト◎				×				りんごヨーグルト（乳製品 りんご 砂糖 寒天）				
29 月		じゃこゆかりご飯								じゃこ		米	ゆかり 塩	
		牛乳				×				牛乳				807 Kcal
		すごもり卵			×					卵 豚肉	玉ねぎ にんじん	こんにゃく 砂糖	しょうゆ	32.6 g
		キャベツのごまあえ									もやし キャベツ	ごま 砂糖	しょうゆ	21.3 g
		ぐだくさんみそ汁								豚肉 みそ	キャベツ にんじん えのきたけ	じゃが芋	さば節	3.9 g
		バナナ									バナナ			
30 火		ご飯										米		
		牛乳				×				牛乳				739 Kcal
		鮭のちゃんちゃん焼き								さけ みそ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん	油 砂糖	みりん しょうゆ 塩 こしょう	30.6 g 17.6 g
		からし和え									もやし ほうれん草 にんじん	春雨 砂糖 ごま	しょうゆ 酢 塩 からし	3.4 g
		大根と豚肉のべっこう煮								豚肉	大根 にんじん さやいんげん	砂糖 油	しょうゆ 酒	
		オレンジ									オレンジ			

〇材料の都合等により献立が変更になることがあります。
〇アレルギー物質の主要７品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
〇「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
〇加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ（　　）で表示してあります。

平均栄養価

784	Kcal
30.4	g
24.9	g
3.7	g