

令和6年 11月分 給食予定献立表

蓮田市立蓮田南中学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量		
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
1	金		牛乳	ごはん	米				814	33.4	
				なめこ汁		豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ なめこ 大根	混合削り節			
				豚肉とごぼうのかりん揚げ	油 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉	生姜 ごぼう	しょうゆ みりん			
5	火		牛乳	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)			にんじん えだ豆	塩 こしょう	804	32.0
				ごはん	米						
				肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき	混合削り節 しょうゆ 酒			
6	水		牛乳	鯖の甘みそがけ	砂糖	鯖 みそ		生姜	酒 しょうゆ みりん	875	31.6
				白菜とほうれん草のおひたし			ほうれん草 白菜	しょうゆ みりん 混合削り節			
				キャラメルりんごトースト 【乳 小麦】	食パン バター 砂糖		りんご				
7	木		牛乳	ミートボールのトマト煮こみ	じゃがいも 油	ミートボール 大豆		玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	ケチャップ ソース スープストック	835	29.3
				キャベツとコーンのサラダ				とうもろこし キャベツ 小松菜	ドレッシング(パンパンジー)		
				ヨーグルト		ヨーグルト					
8	金		牛乳	カレー南蛮うどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん					825	30.8
				カレー南蛮汁 【小麦】	油 カレールー 片栗粉	豚肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ	混合削り節 カレー粉 みりん しょうゆ			
				里いもコロッケ 【小麦】	油 里いも じゃがいも 小麦粉 パン粉	豚肉	玉ねぎ	塩 しょうゆ			
11	月		牛乳	ゆでキャベツ				キャベツ にんじん	ドレッシング(ごましょうゆ)	808	36.2
				ブルーベリータルト	ブルーベリータルト						
				さつまいもごはん	米 もち米 さつまいも ごま			だし昆布 塩 酒 みりん			
12	火		牛乳	せんべい汁 【小麦】	南部せんべい	豚肉 生揚げ		にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 塩 みりん	831	30.5
				ちくわの紅葉揚げ 【小麦】	油 小麦粉	ちくわ		にんじん			
				切り干し大根の塩昆布炒め	油	ベーコン 塩昆布		切り干し大根 にんじん 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
13	水		牛乳	ごはん	米					833	35.1
				厚揚げのそぼろ煮	油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 生揚げ		にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん	和風だし しょうゆ 酒 みりん		
				鶏肉のコンフレーク焼き 【乳 小麦】	パン粉 コーンフレーク マヨネーズ(ノンエッグ)	鶏肉 チーズ		こしょう 塩			
15	金		牛乳	ビーフソテー	油 ビーフ ごま油	ベーコン		にんじん キャベツ チンゲン菜	中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ	809	33.2
				メロンパン 【乳 小麦】	メロンパン						
				ミネストローネ 【小麦】	油	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ	赤唐辛子 ロリエ ケチャップ 塩			
18	月		牛乳	マカロニグラタン 【乳 小麦】	油 マカロニ 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 チーズ		玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう	814	39.4
				親子豆サラダ		大豆		えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング(香りごま)		
				ごはん	米						
19	火		牛乳	おこげのスープ	おこげ 片栗粉	鶏肉 豆腐		にんじん 玉ねぎ 白菜 きくらげ	チキンガラ コンソメ 塩 こしょう	816	33.1
				酢豚	油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	豚肉		生姜 ビーマン にんじん たけのこ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ		
				春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま			にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
20	水		牛乳	キムチチャーハン	米 油	豚肉		生姜 にんじん 長ねぎ 白菜キムチ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	807	39.0
				ワンタンスープ 【小麦】	油	肉入りワンタン なた		にんじん たけのこ もやし 長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
				ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング(香りごま)		
21	木	彩の国ふるさと 学校給食月間 献立	牛乳	豆乳プリン	豆乳プリン					805	34.8
				ごはん	米						
				さつまいも汁	さつまいも	豚肉 豆腐		にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節		
22	金	和食の日 献立	牛乳	ささみのゆずソース	片栗粉 砂糖 油	鶏ささみ			塩 酒 ゆず果汁 しょうゆ	804	31.0
				お麩の炒め物 【小麦】	油 麩 ごま油	ちくわ		キャベツ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし		
				スタミナ焼肉丼 ごはん	米						
25	月		牛乳	スタミナ焼肉丼の具	油 砂糖 片栗粉	豚肉		生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ こしょう みりん トウハンジャン	801	33.0
				チンゲン菜スープ		わかめ 豆腐		にんじん チンゲン菜 長ねぎ しめじ	スープストック 塩 しょうゆ こしょう		
				はなみずきケーキ 【小麦】	油 砂糖 小麦粉 ごま	はなみずきみそ 豆乳		ベーキングパウダー			
26	火		牛乳	子どもパン 【乳 小麦】	子どもパン					811	32.4
				スライスチーズ 【乳】		チーズ					
				ニョッキのコンソメスープ 【小麦】	ポテトニョッキ にんじんニョッキ	フランクフルト		にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう		
27	水		牛乳	彩の国ハンバーグ 【乳 小麦】	油 パン粉 砂糖	豚肉 牛乳		玉ねぎ 小松菜	塩 こしょう デミグラスソース ソース	809	32.5
				ごぼうサラダ				ごぼう にんじん きゅうり	ドレッシング(香りごま)		
				かてめし	米 油 砂糖			干しいたけ しらたき ごぼう にんじん	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし		
28	木		牛乳	呉汁	じゃがいも	豚肉 大豆		にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合削り節	823	37.6
				かれのいのかぼちゃ揚げ	油	かれのいのかぼちゃ揚げ					
				もやしのごま酢和え	砂糖 ごま			もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
29	金		牛乳	ごはん	米					839	31.2
				煮ほうとう 【小麦】	うどん	鶏肉 油揚げ		大根 にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ みりん 酒		
				千草焼き 【卵】	油 砂糖	鶏卵 鶏肉		にんじん 玉ねぎ ほうれん草	塩 しょうゆ		
29	金		牛乳	こまつな和え		ツナ		小松菜 キャベツ とうもろこし	しょうゆ みりん 混合削り節	819	33.5
				いもようかん	いもようかん						
				ケチャップライス	米 油	フランフルト		玉ねぎ とうもろこし ビーマン	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ		
29	金		牛乳	クリームシチュー 【乳 小麦】	油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 牛乳		玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう	830	34.0
				鶏肉のハーブ焼き		鶏肉					
				キャベツサラダ	砂糖 油			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酒		
29	金		牛乳	ごはん	米					811	32.4
				豚汁	油 里いも	豚肉 油揚げ みそ		ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合削り節		
				魚の南蛮ソース	油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	さごし		長ねぎ にんにく 生姜	酒 こしょう 酢		
29	金		牛乳	かぼちゃのそぼろ煮	砂糖	鶏肉		かぼちゃ	しょうゆ 酒	809	32.5
				ごはん	米						
				吉野煮	里いも 砂糖 片栗粉	鶏肉 生揚げ		にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	混合削り節 しょうゆ みりん		
29	金		牛乳	豚肉のねぎ味噌焼き	砂糖	豚肉 みそ		生姜 長ねぎ	酒 みりん	823	37.6
				野菜炒め	油			にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ		
				みかん				みかん			
29	金		牛乳	みそコーンラーメン	中華めん					839	31.2
				【小麦】	油 ごま	豚肉 みそ		にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし たら	ポークガラ 中華スープの素 酒		
				みそコーンラーメン汁				とうもろこし 長ねぎ	しょうゆ		
29	金		牛乳	肉だんごもち米蒸し 【小麦】	パン粉 ごま油 片栗粉 もち米	豚肉 鶏肉		玉ねぎ 生姜	しょうゆ 塩	839	31.2
				ツナとポテトのソテー	じゃがいも 油	ツナ		玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう		
				バターチキンカレー							
29	金		牛乳	発芽玄米入りごはん	米 発芽玄米					839	31.2
				バターチキンカレー 【乳 小麦】	油 じゃがいも バター	鶏肉 牛乳		にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト	カレー粉 ロリエ ワイン ソース		
				オムレツ 【卵】	オムレツ	生クリーム			ケチャップ		
29	金		牛乳	こんにゃくサラダ				こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	ドレッシング(おろししょうゆ)	839	31.2

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
- ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
- ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量

学校給食摂取基準

12~14歳