

# 11月献立表

令和4年10月24日  
府中町立府中中学校

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質	日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)							赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	
1	〇	〇	〇	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ぼんさんすう	牛乳 豆腐・豚肉・赤みそ ちくわ	米 油・ごま油・でんぷん 春雨・白ごま・砂糖・ごま油	干しいたけ・玉ねぎ・にんじん たけのこ・しょうが・にんにく・白ねぎ 小松菜・にんじん・コーン	754kcal 28.1g	16	〇	〇	〇	牛乳 わかめうどん キャベツとちくわのしそマヨあえ ウインナーロールパイ	牛乳 鶏肉・わかめ・油揚げ ちくわ ウインナー	うどん 白ごま・ノンエッグマヨネーズ パイシート	玉ねぎ・にんじん・しめじ・白ねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり パセリ	738kcal 32.9g
2	〇	〇	〇	牛乳 野菜ラーメン 塩昆布あえ 手作りカレーまん風	牛乳 豚肉 塩昆布 豚肉	中華めん・油 ごま油・白ごま ホットケーキミックス・砂糖・ごま油	にんじん・コーン・キャベツ 玉ねぎ・白ねぎ もやし・にんじん・きゅうり 玉ねぎ・にんじん	794kcal 28.9g	17	〇	〇	〇	牛乳 ピピンパ 春雨とわかめのスープ	牛乳 牛肉・豚肉 鶏肉・わかめ	米・麦・砂糖・ごま油・ラー油 白ごま・砂糖 春雨	にんにく・もやし・にんじん・小松菜 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ	768kcal 24.9g
4	〇	〇	〇	牛乳 バターパン 鶏肉のハーブ焼き コーンサラダ 秋野菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー・牛乳 白いんげん豆ペースト	バターパン 砂糖・オリーブ油 さつまいも・バター	パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン 玉ねぎ・にんじん・かぶ・白菜 ブロッコリー	769kcal 32.1g	18	〇	〇	〇	牛乳 2色揚げパン イタリアンサラダ ポトフ	牛乳 きな粉 ハム 鶏肉・ウインナー	コッペパン・油・砂糖 オリーブ油・砂糖 じゃがいも	きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ 玉ねぎ・にんじん・大根・パセリ	745kcal 26.7g
7	〇	〇	〇	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ わかめとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 ぎょうざ わかめ・豚肉・たまご	アルファ化米・油・ごま油 油 ごま油・でんぷん	干しいたけ・にんじん・たけのこ・枝豆 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・白ねぎ	782kcal 26.5g	21	×	×	〇	牛乳 イタリアンスパゲティ 大豆とチーズのアーモンドサラダ 鶏肉と野菜のスープ煮	牛乳 豚肉・ウインナー 大豆・まぐろ油煮・チーズ 鶏肉・うずら卵	スパゲティ・油 アーモンド・白ごま・油・砂糖 じゃがいも・油	にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・玉ねぎ・しめじ・パセリ	822kcal 37.3g
8	〇	〇	〇	牛乳 もぶりごはん 小さいわしの梅の香揚げ 赤だし	牛乳 ちくわ・油揚げ 小さいわしの梅の香揚げ 生揚げ・わかめ・赤みそ・中みそ	米・油・砂糖 油 麩	にんじん・ごぼう・干しいたけ こんにゃく・いんげん 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	755kcal 29.2g	22	×	×	〇	牛乳 ごはん 手作りクロック そえ野菜 豆腐のみそ汁	牛乳 牛肉 豆腐・わかめ・油揚げ	米 じゃがいも・油・小麦粉・パン粉	玉ねぎ キャベツ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・ねぎ	821kcal 27.7g
9	〇	〇	×	牛乳 ソフト麺ミートソース れんこんサラダ	牛乳 牛肉・豚肉 ハム	ソフト麺・砂糖・油 白ごま・砂糖・油	にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ しめじ・トマト缶 れんこん・にんじん・キャベツ・小松菜	752kcal 33.7g	24	〇	〇	〇	牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ 根菜のきんぴら はんぺんのすまし汁	牛乳 ごはん ししゃも・青のり 豚肉・さつま揚げ はんぺん・わかめ	米 天ぷら粉・油 ごま油・砂糖・白ごま	れんこん・にんじん・ごぼう こんにゃく・いんげん 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・白ねぎ	761kcal 29.3g
10	〇	〇	×	牛乳 ごはん 肉豆腐 ひじきのごまマヨサラダ	牛乳 豚肉・豆腐 ひじき・ちくわ	米 油・砂糖 白ごま・ノンエッグマヨネーズ・砂糖	玉ねぎ・干しいたけ・こんにゃく えのきたけ・にんじん・ごぼう・白ねぎ きゅうり・にんじん・キャベツ	775kcal 28.1g	25	〇	〇	〇	牛乳 黒糖パン マカロニグラタン じゃがいものコンソメスープ	牛乳 鶏肉・牛乳・チーズ ウインナー	黒糖パン マカロニ・油・パン粉 じゃがいも・油	コーン・にんじん・玉ねぎ・しめじ グリーンピース にんじん・玉ねぎ・セロリ・パセリ	791kcal 30.9g
11	〇	〇	×	牛乳 コッペパン・チョコレートスプレッド スペイン風オムレツ ブロッコリーのドレッシングサラダ ビーフンスープ	牛乳 ウインナー・たまご ハム 豚肉	コッペパン・チョコレートスプレッド じゃがいも・油・砂糖 オリーブ油・砂糖 ビーフン・ごま油	玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・キャベツ・にんじん たけのこ・玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	772kcal 29.6g	28	〇	〇	〇	牛乳 秋野菜カレーライス ゆずドレッシングサラダ	牛乳 豚肉・牛乳 ハム	米・麦・じゃがいも・油 砂糖・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・しめじ・えのきたけ えりんぎ・れんこん・大根・にんにく・しょうが キャベツ・小松菜・にんじん・ゆず果汁	779kcal 23.5g
14	〇	〇	×	牛乳 ごはん 田舎風煮しめ 沢煮椀 味付けのり	牛乳 鶏肉・さつま揚げ 豚肉・油揚げ のり	米 里いも・油・砂糖	大根・れんこん・こんにゃく・にんじん 干しいたけ・いんげん ごぼう・にんじん・えのきたけ・たけのこ 三つ葉	806kcal 32.8g	29	〇	〇	〇	牛乳 ごはん さばの香味だれ ひじきの煮物 のっぺい汁	牛乳 ごはん さば ひじき・ちくわ・さつま揚げ 鶏肉・生揚げ	米 砂糖・ごま油・でんぷん・白ごま 油・砂糖 里いも・ごま油	しょうが・にんにく にんじん・ごぼう・こんにゃく しめじ・にんじん・玉ねぎ	792kcal 34.4g
15	〇	〇	×	牛乳 ごはん 白身魚のバーベキューソース ワンタンスープ	牛乳 ほき 豚肉	米 でんぷん・小麦粉・油・砂糖 ワンタンの皮・油	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン 玉ねぎ・にんじん・にら	796kcal 28.9g	30	〇	〇	〇	牛乳 チーズパン ひるぜん焼きそば フルーツナタデココ	牛乳 鶏肉	チーズパン 焼きそば類・油 バナナ・レモンゼリー・ナタデココ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん みかん缶	788kcal 26.6g