

11月 献立表

令和6年10月31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
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくなるもの)	黄色(力や体温となるもの)	
1	○	○	○	牛乳 2色揚げパン ツナマヨパスタサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 ココア・きな粉 まぐろ油煮 牛乳・鶏肉	牛乳 きゅうり・にんじん コーン缶・パセリ・にんじん・コーン 玉ねぎ	パン・油・砂糖 砂糖・ノンエッグマヨネーズ 油・小麦粉・バター・じゃがいも	816kcal 27.3g
5	○	○	×	牛乳 麦ごはん 白身魚のパーベキューソース 豆腐と小松菜のスープ	牛乳 ほき 豆腐・わかめ	牛乳 玉ねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・小松菜	米・麦 砂糖・でんぷん・小麦粉・油 ごま油・でんぷん・白ごま	757kcal 29.3g
6	○	○	○	牛乳 スープパゲティ ひじきとチーズのサラダ 手作りオープンアップルパイ	牛乳 豚肉 ひじき・ハム・チーズ	玉ねぎ・セロリ・にんじん・コーン えのきたけ・パセリ・にんにく にんじん・小松菜・キャベツ りんご・レモン果汁	ソフト麺・油 油・砂糖・白ごま ハイシート・砂糖・バター	735kcal 27.8g
7	×	○	×	牛乳 ごはん 手作り春巻き キャベツの中華あえ つみれみそ汁	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐・わかめ・つみれ・みそ	牛乳 干しいたけ・もやし・にら・しょうが キャベツ・小松菜・にんじん 大根・玉ねぎ・にんじん	米 春雨・砂糖・ごま油・春巻きの皮 油・小麦粉 白ごま・ごま油・砂糖・ラー油	762kcal 27.4g
8	○	○	×	牛乳 バターパン さばのパン粉トマトソース じゃがマヨサラダ サンラータンスープ	牛乳 さば ハム たまご・豚肉・豆腐	牛乳 にんにく・パセリ・トマト缶・玉ねぎ にんにく にんじん・玉ねぎ・きゅうり 小松菜・きくらげ・玉ねぎ・にんじん えのきたけ	バターパン ノンエッグマヨネーズ パン粉・オリーブ油・砂糖 じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ 砂糖 でんぷん	775kcal 38.5g
11	○	○	×	牛乳 れんこんそばろごはん キャベツとハムのごま酢あえ じゃがいもと豆腐の塩麹汁	牛乳 豚肉・たまご ハム 豆腐・油揚げ	牛乳 しょうが・干しいたけ・れんこん にんじん・いんげん キャベツ・小松菜・にんじん 白ねぎ・玉ねぎ・にんじん	米・麦・砂糖・油 砂糖・白ごま じゃがいも・ごま油	773kcal 30.9g
12	○	○	×	牛乳 もふりごはん 小いわしの梅の香揚げ 赤だし	牛乳 ちくわ・油揚げ 小いわしの梅の香揚げ みそ・豆腐・わかめ・赤みそ	牛乳 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	米・油・砂糖 油 麩	761kcal 29.1g
13	○	○	×	牛乳 ちゃんぽんうどん れんこんとベーコンのごまサラダ 豆腐きなこドーナツ	牛乳 豚肉・ちくわ・豆乳 ベーコン・しらす干し 豆腐・きな粉	牛乳 白菜・玉ねぎ・にんじん・にら・コーン 干しいたけ・しょうが・きくらげ れんこん・キャベツ・にんじん・小松菜	うどん・ごま油・ラー油 白ごま・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・砂糖・油	738kcal 27.8g
14	○	○	○	牛乳 ごはん マーボー豆腐 切り干し大根のしそマヨサラダ	牛乳 豆腐・豚肉・赤みそ ちくわ	牛乳 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 切り干し大根・にんじん・小松菜	米 ごま油・でんぷん・油 ノンエッグマヨネーズ・白ごま	756kcal 29.3g
15	○	○	○	牛乳 セルフツナごぼうサラダサンド かぼちゃと大豆のクリームミネストローネ	牛乳 まぐろ油煮 大豆・豚肉・ウインナー 牛乳・生クリーム	牛乳 にんじん・ごぼう・小松菜・キャベツ にんじん・にんにく・かぼちゃ・大根 パセリ・トマト缶・玉ねぎ	パン・ノンエッグマヨネーズ・砂糖 油・砂糖	737kcal 28.4g

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)	緑色(体の調子をよくなるもの)	黄色(力や体温となるもの)	
18	×	×	○	牛乳 ごはん 手作りコロック キャベツのごまおかかあえ きのこたっぷりみそ汁	牛乳 牛肉 かつお節・塩昆布・ちくわ 豆腐・みそ	牛乳 玉ねぎ キャベツ・にんじん・小松菜 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ 干しいたけ・なめこ	米 じゃがいも・油・小麦粉・パン粉 ごま油・白ごま	825kcal 28.7g
19	×	×	○	牛乳 イタリアンスパゲティ さつまいもの豆乳スープ レモン蒸しパン	牛乳 豚肉・ウインナー 鶏肉・豆乳 たまご	牛乳 にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ・にんじん・白菜 レモン・レモン果汁	スパゲティ・油 さつまいも・米粉・油 小麦粉・砂糖・油	768kcal 27.4g
20	×	×	×	公開研究会のため給食なし				
21	○	○	○	牛乳 麦ごはん ししゃもフライ 根菜のきんぴら わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 ししゃも 豚肉・油揚げ わかめ・豆腐	牛乳 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	米・麦 小麦粉・パン粉・油 白ごま・ごま油・砂糖	780kcal 28.2g
22	○	○	○	牛乳 黒糖パン ポテトグラタン キャベツと大根のポトフ	牛乳 ベーコン・牛乳・チーズ 鶏肉・ウインナー	牛乳 にんじん・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー パセリ 玉ねぎ・にんじん・大根・キャベツ・パセリ	黒糖パン パン粉・じゃがいも・油	738kcal 30.6g
25	○	○	○	牛乳 わかめごはん 肉じゃが 塩昆布のサラダ 冷凍みかん	牛乳 牛肉 ハム・塩昆布 みかん	牛乳 玉ねぎ・こんにゃく・にんじん・いんげん にんじん・コーン・キャベツ・小松菜	わかめごはん じゃがいも・油・砂糖 油・砂糖	720kcal 20.5g
26	○	○	○	牛乳 中華おこわ ちくわの2色揚げ ビーフンと肉団子のスープ	牛乳 鶏肉 ちくわ・青のり 肉団子	牛乳 干しいたけ・にんじん・たけのこ・枝豆 玉ねぎ・にんじん・小松菜・白菜	アルファ化米・油・ごま油 黒ごま・天ぷら粉・油 ビーフン	726kcal 27g
27	○	○	○	牛乳 辛みそにんにくラーメン もやしのごまカレーマヨあえ さつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉・なると・赤みそ ちくわ たまご	牛乳 キャベツ・にら・白ねぎ・玉ねぎ にんじん・にんにく・しょうが もやし・にんじん	中華めん・ごま油・ラー油 白ごま・ノンエッグマヨネーズ・砂糖 小麦粉・砂糖・油・さつまいも	828kcal 29.9g
28	○	○	○	牛乳 秋野菜カレーライス 鶏肉のから揚げ さっぱりゆずサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 玉ねぎ・にんじん・れんこん・大根 ごぼう・にんにく・しょうが・トマト缶 キャベツ・にんじん・コーン・ゆず果汁	米・麦・じゃがいも・油 米粉・小麦粉・油 油・砂糖	905kcal 28.9g
29	○	○	○	牛乳 バターパン スペイン風オムレツ かぼちゃのラタトゥイユ ABCスープ	牛乳 ウインナー・たまご ベーコン	牛乳 玉ねぎ・パセリ にんじん・しめじ・にんにく・トマト缶 玉ねぎ・かぼちゃ セロリ・玉ねぎ・キャベツ パセリ・にんじん	バターパン じゃがいも・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 マカロニ・油	747kcal 29.6g

* 物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。