

11月予定献立表

《今月のめあて》

11月 つくるひとに かんしゃしよう

令和5年度 11月

給食回数 20 回

桜堤調理場

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	チキンライス いりたまご いもにじる はるさめソテー	○	とりにくたまご ぶたにくみそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さといも こんにやく ごまあぶら はるさめ	たまねぎ ごぼう ながねぎ はくさいしょうが にんにく	1日(水)炒り卵 チキンライスに混ぜて 食べます。
2	木	スタミナどん(むぎごはん・ぐ) みそしる あげだいたいりこまつなソテー	○	ぶたにくみそ かつおぶし こんぶ だいたい りんご	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん じゃがいも	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく にんにく しょうが えのきたけ もやし はくさい こまつな キャベツ	
6	月	きびごはん ふりかけ とりごぼろ さばのからあげねぎソース にびたし	ヨ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにくとうふ こんぶ さば あぶらあげ ヨーグルト	こめ もちきび さとう ごま あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しめじ ごぼう ながねぎ はくさい こまつな	
7	火	しょくパン マカロニグラタン ビーンズカレースープ スパイシーポテト	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ レバーソーセージ とうふ しろいんげんまめ ぶたがら とりがら	パン マカロニ あぶら パター こむぎこ じゃがいも オリーブあぶら	マッシュルーム たまねぎ ホールコーン にんにく こまつな にんにく パセリ	第二中学校の保健 給食委員の皆さん が、苦手な野菜を食 べやすくする三つのメ ニューを考えてくれま した。
8	水	やさいぞうりょうやきそば こまつなスープ こうやどうふのもの	○	ぶたにくもずくとうふ かつおぶし こんぶ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん	キャベツ もやし しめじ たまねぎ にんにく にら ブロッコリー しょうが にんにく こまつな ごぼう ほししいたけ れんこん さやいんげん	①8日(水) 野菜増量やきそば
9	木	ガーリックライス カリフラワーのスープ タンドリーチキン やさいソテー	○	えび とりがら ぶたがら とりにく ヨーグルト いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく パセリ ホールコーン カリフラワー こまつな にんにく しょうが もやし キャベツ	②21日(水) ペジバーク
10	金	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうだレッシング りんご	○	レバーソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう レッシング	たまねぎ にんにく しめじ セロリ トマト ビューレ だいこん キャベツ もやし ブロッコリー ホールコーン りんご	③24日(金) 野菜チップ
13	月	あわごはん みそしる かきあげ てんつゆ ぶたにくのねぎしおきんびら	ヨ	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ちくわ さくらえび ぶたにく ヨーグルト	こめ もちあわ こんにやく こむぎ あぶら ごまあぶら ごま	きりほしだいこん こまつな たまねぎ にんにく ながねぎ だいこん キャベツ にんにく	
14	火	ジャンバラヤ ポイルウィンナー はるさめのスープ しょうがしおきやべつ	○	とりにく レバーソーセージ とうふ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんにく あかピーマン ホールコーン にんにく いたけのこ ながねぎ えのきたけ キャベツ しょうが	
15	水	カレーパン ソーセージポトフ ブロッコリーのオイスターいため みかん	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ぶたがら ちくわ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パン こむぎこ さとう ごま	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ にんにく ブロッコリー みかん	
16	木	おやこどん(むぎごはん・ぐ) だいこんのみそしる ゆずはくさい	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう	たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ こまつな だいこん ながねぎ はくさい ゆず	
17	金	かてうどん(うどん・ゆでやさい・しる) いかにのそべあげ きんときまめに	○	ぶたにく かつおぶし いか あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんにく	
20	月	きつねごはん みそしる しろみざかなのフライ ちくぜんに	ミ	あぶらあげ かつおぶし みそ こんぶ さわら とりにく ちくわ	こめ さとう さといも こむぎこ パンこ あぶら	にんにく えのきたけ ながねぎ はくさい いたけのこ れんこん だいこん ほししいたけ みかんジュース	27日(月) 鮭の抽塵焼き 江戸時代の茶人、北 村柚庵が創作した料 理です。柚子の香りを 楽しめます。
21	火	しょくパン コーンシチュー ペジバーク わふうピクルス	○	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたにく なまあげ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター パンこ さとう	クリームコーン にんにく たまねぎ キャベツ セロリ れんこん ほししいたけ しめじ だいこん しょうが	
22	水	スパゲッティミートソース あおのりポテト キャベツのオイスターいため	○	ぶたにく だいたい あおのり いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごま	たまねぎ にんにく にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト こまつな キャベツ	
24	金	カレーライス ポイルやさい たまねぎレッシング やさいチップ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう レッシング さつまいも	たまねぎ にんにく セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな ごぼう れんこん	
27	月	きびごはん おからふりかけ みそしる さけのゆあんやき ちゅうかソテー	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし なまあげ わかめ みそ こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら ごま さとう こんにやく でんぶん ごまあぶら	だいこん こまつな ゆず キャベツ にんにく	29日(水) 長崎ちゃんぽん 発祥の地、長崎市の ちゃんぽんは、中国福建省の料理を ベースとしているそう です。
28	火	しょくパン まめミート スライスチーズ ワンタンスープ だいがくいも	○	ぶたにく だいたい チーズ ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さつまいも さとう ごま	たまねぎ にんにく セロリ しょうが にんにく もやし キャベツ ながねぎ	
29	水	ながさきチャンポン しろいんげんまめとしゅんぎくのパン ケーキ がんもとたまこんにやくのもの	○	ぶたにく かまぼこ とりがら かつおぶし こんぶ しろいんげんまめ ベーコン チーズ たまご おから ぎゅうにゅう がんもどき	うどん ごまあぶら さとう あぶら バター こむぎこ こんにやく	たけのこ キャベツ ながねぎ にんにく もやし にんにく しょうが たまねぎ しゅんぎく	
30	木	やきぶたチャーハン わかめスープ ソーセージとキャベツソテー みかん	○	ぶたにく わかめ とうふ こんぶ かつおぶし レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく キャベツ チンゲンサイ レモン みかん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト ミ…ミカンジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 628kcal たんぱく質 27.7g 脂質 23.4g

11月予定献立表

《今月のめあて》

11月 つくる人に 感謝しよう

令和5年度 11月

給食回数 20 回

桜堤調理場

日 曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 水	チキンライス 炒り卵 芋煮汁 春雨ソテー	○	鶏肉 卵 豚肉 味噌 かつお節 昆布 牛乳	米 油 じゃが芋 里芋 こんにやく ごま油 春雨	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 白菜 生姜 にら にんじん	1日(水)炒り卵 チキンライスに混ぜて 食べます。
2 木	スタミナ丼(妻ごはん・具) 味噌汁 揚げ大豆入り小松菜ソテー	○	豚肉 味噌 かつお節 昆布 大豆 牛乳	米 押し麦 こんにやく 砂糖 油 でん粉 じゃが芋	長ねぎ にら 玉ねぎ 干しいたけ にんじん にんにく 生姜 えのきたけ もやし 白菜 小松菜 キャベツ	
6 月	きびご飯 ふりかけ 鶏ごぼろ汁 鯖の唐揚げねぎソース 煮びたし	ヨ	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 鶏肉 豆腐 昆布 鯖 油揚げ ヨーグルト	米 もちきび 砂糖 ごま油 でん粉 ごま油	にんじん しめじ ごぼう 長ねぎ 白菜 小松菜	第二中学校の保健 給食委員の皆さん が、苦手な野菜を食 べやすくする三つのメ ニューを考えてくれま した。
7 火	食パン マカロニグラタン ビーンズカレースープ スパイシーポテト	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ レバーソーセージ 豆腐 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油	マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン にんじん 小松菜 にんにく パセリ	
8 水	野菜増量やきそば 小松菜のスープ 高野豆腐の煮物	○	豚肉 もずく 豆腐 かつお節 昆布 高野豆腐 鶏肉 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉	キャベツ もやし しめじ 玉ねぎ にんじん にら ブロッコリー 生姜 にんにく 小松菜 ごぼう 干しいたけ れんこん さやいんげん	①8日(水) 野菜増量やきそば
9 木	ガーリックライス カリフラワーのスープ タンドリーチキン 野菜ソテー	○	えび 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 ヨーグルト いか 牛乳	米 米粒麦 油 でん粉 ごま油	にんにく パセリ ホールコーン カリフラワー 小松菜 にんじん 生姜 もやし キャベツ	
10 金	ハヤシライス ボイル野菜 中華ドレッシング りんご	○	レバーソーセージ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん しめじ セロリ トマトピューレ 大根 キャベツ もやし ブロッコリー ホールコーン りんご	②21日(水) ペジバーク
13 月	あわご飯 味噌汁 かき揚げ 天つゆ 豚肉のねぎ塩きんぴら	ヨ	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 ちくわ 桜えび 豚肉 ヨーグルト	米 もちあわ こんにやく 小麦粉 油 ごま油 ごま	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根 キャベツ にんにく	
14 火	ジャンバラヤ ボイルウインナー 春雨のスープ 生姜塩キャベツ	○	鶏肉 レバーソーセージ 豆腐 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 油 オリーブ油 春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン ホールコーン にんにく たけのこ 長ねぎ えのきたけ キャベツ 生姜	③24日(金) 野菜チップ
15 水	カレーパン ソーセージポトフ ブロッコリーのオイスターいため みかん	○	豚肉 レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ ちくわ 牛乳	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ブロッコリー みかん	
16 木	親子丼(妻ごはん・具) 大根の味噌汁 ゆず白菜	○	鶏肉 生揚げ 卵 かつお節 昆布 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	米 米粒麦 砂糖	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 大根 長ねぎ 白菜 柚子 ゆず	
17 金	糰うどん(うどん・ゆで野菜・汁) いかの磯辺揚げ 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 いか あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん	27日(月) 鮭の柚庵焼き 江戸時代の茶人、北 村柚庵が創作した料 理です。柚子の香りを 楽しめます。
20 月	きつねごはん 味噌汁 白身魚のフライ 筑前煮	ミ	油揚げ かつお節 味噌 昆布 鯖 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉 油	にんじん えのきたけ 長ねぎ 白菜 たけのこ れんこん 大根 干しいたけ みかんジュース	
21 火	食パン コーンシチュー ペジバーク 和風ビュッフェ	○	鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚肉 生揚げ	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖	クリームコーン にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ れんこん 干しいたけ しめじ 大根 生姜	
22 水	スパゲッティミートソース 青のりポテト キャベツのオイスターいため	○	豚肉 大豆 あおのり いか ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ごま	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト 小松菜 キャベツ	
24 金	カレーライス ボイル野菜 玉ねぎドレッシング 野菜チップ	○	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング さつま芋	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 ごぼう れんこん	29日(水) 長崎ちゃんぽん 発祥の地、長崎の のちゃんぽんは、中 国福建省の料理を ベースとしているそう です。
27 月	きびご飯 おからふりかけ 味噌汁 鮭のゆうあん焼き 中華ソテー	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつお節 生揚げ わかめ 味噌 昆布 鮭 豚肉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 こんにやく でん粉 ごま油	大根 小松菜 柚子 キャベツ にんじん	
28 火	食パン 豆ミート スライスチーズ ワンタンスープ 大学芋	○	豚肉 大豆 チーズ 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	パン 油 ワンタンの皮 ごま油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく もやし キャベツ 長ねぎ	
29 水	ながさきチャンポン 白いんげん豆と春菊のパンケーキ がんもどきと玉こんにやく煮もの	○	豚肉 かまぼこ 鶏ガラ かつお節 昆布 白いんげん豆 ベーコン チーズ 卵 おから 牛乳 がんもどき	うどん ごま油 砂糖 油 バター 小麦粉 こんにやく	たけのこ キャベツ 長ねぎ にんにく にんにく しょう 生姜 玉ねぎ 春菊	
30 木	焼き豚チャーハン わかめスープ ソーセージとキャベツソテー みかん	○	豚肉 わかめ 豆腐 昆布 かつお節 レバーソーセージ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく キャベツ チンゲン菜 レモン みかん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 797kcal たんぱく質 34.9g 脂質 28.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。