

令和6年11月 学校給食予定献立表 (中学校)

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
1 金	麦ごはん					米・麦			817	28.5
	牛乳		牛乳							
	★ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん・砂糖・水あめ	油	酒・ケチャップ・しょうゆ・コチュジャン		
	もやしのナムル		※わかめごはんの素	小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		※韓国ナムルドレッシング・ごま油・ごま			
5 火	麦ごはん					米・麦			841	34.0
	牛乳		牛乳							
	鮭の塩こうじ焼き	さけ						塩こうじ・塩		
	キャベツのごまマヨネーズ和え			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		※卵なしマヨネーズ・ごま	しょうゆ		
6 水	麦ごはん					米・麦			810	30.3
	牛乳		牛乳							
	和風たまねぎハンバーグ	※ハンバーグ			にんにく・たまねぎ		油	酒・みりん・しょうゆ・酢		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり		※和風クリームドレッシング			
7 木	麦ごはん			~いい歯の日メニュー~		米・麦			814	30.2
	牛乳		牛乳							
	★子持ちししゃもフライ	ししゃも・大豆たんぱく				パン粉・小麦粉・でんぶん・コーンフラワー	油	塩		
	茎わかめの和風サラダ	ハム	茎わかめ	にんじん	きゅうり・もやし		※和風ごまドレッシング			
8 金	スタミナ丼	豚肉・みそ		にんじん・にら	にんにく・たまねぎ・切干し大根・たけのこ・しめじ	米・麦・砂糖・でんぶん	油	豆板醤・酒・みりん・しょうゆ	823	29.5
	牛乳		牛乳							
	春雨とチキンの中華サラダ	チキン油揚げ		にんじん	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし		
	バナナ				バナナ					
11 月	ごはん					米			858	33.7
	牛乳		牛乳							
	★ぶりのガーリック醤油かけ	ぶり			にんにく	でんぶん・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ		
	かりかり大豆とひじきのサラダ	ハム・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩		
12 火	コッペパン・いちごジャム					コッペパン・いちごジャム			845	28.6
	牛乳		牛乳							
	さつまいものクリームシチュー	鶏肉	牛乳・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	さつまいも・小麦粉	油・バター	※洋風だし・塩・こしょう		
	ブロッコリーとかにかまぼこのサラダ	かにかまぼこ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり		※卵なしマヨネーズ			
14 木	五目うどん	豚肉・油揚げ	昆布	にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・酒・みりん・しょうゆ・塩	849	29.9
	牛乳		牛乳							
	ちりめんじゃこ和え		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油	酢・しょうゆ		
	黒糖蒸しパン	豆乳				小麦粉・黒砂糖	油	塩		
15 金	麦ごはん					米・麦			842	34.0
	牛乳		牛乳							
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	砂糖	油	しょうゆ		
	大根とツナのサラダ	まぐろ水煮		にんじん	大根・きゅうり・レモン果汁		※卵なしマヨネーズ・ごま			
い ば た べ w e e k	ごはん			~地産地消メニュー~		米			827	32.4
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	★さばのごまだれかけ	さば		にんじん	白菜・きゅうり	でんぶん・砂糖	油・ごま	酒・しょうゆ		
	白菜のおかか和え	かつお節		にんじん	白菜・きゅうり			しょうゆ		
19 火	麦ごはん			~美味(おい)しおメニュー~		米・麦			785	30.4
	牛乳		牛乳							
	★ブルーベリー豚豚	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ・たけのこ・ブルーベリー	でんぶん・砂糖	油	※中華だし・しょうゆ・酒・酢・トマトピューレ		
	小松菜とチーズの塩昆布和え		チーズ・塩昆布	小松菜・にんじん	きゅうり・もやし					

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
い ば た	麦ごはん									
	牛乳		牛乳	～認定農業者 石川さんの「たまご」～						
	鶏肉の西京焼き	鶏肉・みそ		にら・にんじん	もやし			酒	783	31.1
	にらともやしのサラダ							しょうゆ・酢		
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・小松菜	たまねぎ・干しいたけ			かつおだし・しょうゆ・塩		
21 木	麦ごはん									
	牛乳		牛乳	～和食の日メニュー～						
	★いわしのかば焼き	いわし						みりん・しょうゆ	823	29.1
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり			しょうゆ・酢・からし		
	さつま汁	鶏肉・みそ		にんじん	大根・長ねぎ			かつおだし		
22 金	おみたんキーマカレーライス	豚肉・大豆・ひよこ豆	ヨーグルト	にんじん	にんにく・しょうが・れんこん・たまねぎ・たけのこ・グリーンピース・ブルーベリー			※洋風だし※カレールウ・ソース・カレー粉・トマトピューレ	814	28.0
	牛乳		牛乳							
	チンゲンサイの粒マスタードサラダ	チキン油漬け		チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・コーン			酢・しょうゆ・塩・粒マスタード		
25 月	ごはん									
	牛乳		牛乳							
	★いかのチリソースがけ	いか			にんにく・しょうが・たまねぎ			※中華だし・豆板醤・ケチャップ・しょうゆ・酢	787	30.4
	れんこんとにらの中華サラダ			にら・にんじん	れんこん・コーン			しょうゆ・酢		
	茎わかめスープ	豚肉・豆腐	茎わかめ	にんじん	えのきたけ・たけのこ・干しいたけ			※中華味・しょうゆ・塩		
26 火	黒パン									
	牛乳		牛乳							
	トマトソースオムレツ	卵			たまねぎ・トマト水煮			※トマトソース・塩・酢・こしょう	799	32.5
	シーザーサラダ		チーズ	赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・黄ピーマン			※シーザードレッシング		
	豆乳かぼちゃスープ	鶏肉・ベーコン・豆乳		にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・しめじ			※コンソメ・塩・こしょう・パセリ粉		
27 水	麦ごはん									
	牛乳		牛乳	～日本味めぐり～「青森県」～						
	★めぼるのりんごソースがけ	めぼる			にんにく・大根・りんご			※焼肉のたれ・酒・しょうゆ・酢	784	31.8
	かぶの即席漬け			かぶの葉・にんじん	かぶ・きゅうり			塩		
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう・白菜・しめじ・長ねぎ			かつおだし・みりん・しょうゆ・塩		
28 木	肉うどん	豚肉・油揚げ		にんじん・小松菜	たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ			かつおだし・しょうゆ・みりん・塩	865	31.1
	牛乳		牛乳							
	寒天とチキンのサラダ	チキン油漬け	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン			しょうゆ・酢・塩・こしょう		
	★ドーナッツ	卵	牛乳・脱脂粉乳					塩		
29 金	麦ごはん									
	牛乳		牛乳	～世界の料理「シンガポール」～						
	シンガポールチキン	鶏肉			長ねぎ			※中華味・酒・塩・こしょう	834	33.2
	イューシエン	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・レッドキャベツ・大根・きゅうり・レモン果汁			酢・しょうゆ		
	ヨンタオフー	ちくわ・厚揚げ・はんぺん		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しめじ			※中華だし・塩・こしょう		

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

823 31.1

- ・韓国ナムドレッシング(酢・ごま油・砂糖・大豆たんぱく・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・ごま・昆布エキス・こしょう)
- ・わかめごはんの素(わかめ・水あめ・塩・昆布エキス)
- ・中華だし(塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・卵なしマヨネーズ(油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく)
- ・ハンバーグ(鶏肉・大豆・たまねぎ・パン粉・豚脂・しょうゆ・砂糖・塩)
- ・和風クリーミーードレッシング(油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節)
- ・和風ごまドレッシング(ごま油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・和風だし(かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・かつおパウダー・油)
- ・洋風だし(塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂)
- ・ごまクリーミーードレッシング(ごま油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・カレールウ(小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマトペースト・塩・チキンエキス・チャツネ・ワイン・大豆たんぱく・りんごペースト・でんぷん・オニオンパウダー・しょうゆ・トマトパウダー・昆布エキス)
- ・中華味(塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・牛脂・豚脂・鶏脂・野菜エキス・大豆たんぱく・ゼラチン)
- ・トマトソース(トマト・たまねぎ・パプリカ・砂糖・塩・ワイン・油・にんにく)
- ・シーザードレッシング(油・水あめ・酢・塩・チーズ・チキンエキス・にんにく・ほたてエキス・こしょう)
- ・コンソメ(塩・砂糖・チキンエキスパウダー・鶏肉・豚肉・鶏脂・チキンコンソメパウダー・魚醤パウダー・トマトパウダー・オニオンエキスパウダー)
- ・焼肉のたれ(しょうゆ・りんご・砂糖・たまねぎ・しょうが・にんにく・酒)