



令和5年度 11月分中学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常献立】

日付	献立名	主な材料			
		赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	エネルギーたんぱく質
		からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	
1(水)	ご飯 煮ぼうとう 鯖の胡麻焼き 若布と胡瓜の酢の物 低温殺菌牛乳	豚肉,油揚げ,鯖,若布, 蒲鉾,牛乳	精白米,菜種油,ほうとう 麺,ごま油,ごま	人参,大根,えのき茸, 小松菜,南瓜,長ねぎ, きゅうり	771kcal 33.5g
2(木)	ご飯 にら玉スープ 鶏肉と蓮根の甘酢あん ガンソーサラダ・中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏卵,鶏肉,豆腐干絲, 蒲鉾,牛乳	精白米,菜種油,澱粉, 砂糖,ドレッシング	にら,人参,長ねぎ,生 姜,蓮根,ピーマン,も やし,小大豆もやし, 玉葱	799kcal 35.6g
6(月)	ご飯 すき焼き煮 ホッケの塩焼き カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルクリームごまドレッシング 低温殺菌牛乳	豆腐,豚肉,牛乳,ホッケ	精白米,菜種油,砂糖	白菜,白滝,長ねぎ,春 菊,えのき茸,こんに やく,キャベツ,きゅ うり	761kcal 34.6g
7(火)	抹茶揚げパン ラビオリ入りトマトシチュー ツナコーンポテト りんご&梨ゼリー 低温殺菌牛乳	ウインナー,ツナ,牛乳	パン,菜種油,砂糖,ラビ オリ,バター,小麦粉, じゃがいも	玉葱,人参,小松菜,セ ロリ,トマケチャップ,ホ ールコーン,りんご,梨ゼ リー,トマト,抹茶	694kcal 22.4g
8(水)	きんぴら玄米ご飯 鰯つみれ汁 和風チーズハンバーグ かむかむ海藻サラダ・和風ドレッシング 低温殺菌牛乳 黒豆	豚肉,鰯つみれ,豆腐,油 揚げ,和風チーズハン バーグ,いか,海藻ミック ス,ちりめんじゃこ,黒豆, 牛乳	精白米,もち玄米,菜種 油,ごま,砂糖,じゃがい も,ドレッシング	牛蒡,人参,大根,長ね ぎ,こんにやく,キャベ ツ,切干し大根	752kcal 36.0g
9(木)	食パン 黒豆きなこクリーム ABCマカロニスープ メルルーサのフライソースがけ ブロッコリーサラダ・サウザンドレッシング 低温殺菌牛乳	ショルダーベーコン,メルルー サ,牛乳	パン,マカロニ,オリーブ 油,じゃがいも,小麦粉, パン粉,菜種油,ドレッ シング,黒豆きなこク リーム	玉葱,人参,セロリ, キャベツ,ブロッコ リー,ホールコーン,枝 豆	525kcal 26.8g
10(金)	うずらの卵入り中華丼 棒餃子 春雨サラダ・香味塩ドレッシング 青りんごゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉,いか,えび,うずら 卵,棒餃子,ポークハム, 蒲鉾,牛乳	精白米,菜種油,澱粉, ごま油,春雨,ドレッシング	人参,玉葱,白菜,チン ゲン菜,生姜,もやし, 青りんごゼリー,枝豆	799kcal 31.1g
13(月)	ご飯 紅葉すまし汁 手作り松風焼き ひじき海藻サラダ・たまねぎドレッシング ヨーグルト 低温殺菌牛乳	豆腐,蒲鉾,若布,鶏肉, 味噌,芽ひじき,ヨーグ ルト,牛乳	精白米,菜種油,白玉団 子,ノンエッグマヨネーズ, ごま,砂糖,パン粉,ドレッ シ	エリンギ,長ねぎ,ほ うれん草,玉葱,生姜, 人参,もやし,大根	781kcal 33.5g
14(火)	ご飯 里芋の味噌汁 手作りメンチカツソースがけ ミックスフルーツ 低温殺菌牛乳	油揚げ,若布,味噌,豚 肉,鶏肉,牛乳	精白米,菜種油,里芋, パン粉,小麦粉	小松菜,長ねぎ,人参, 大根,玉葱,生姜,桃, りんご,みかん	817kcal 33.0g
16(木)	ご飯 白菜と豆腐の胡麻味噌汁 手作り松風焼き 長芋大根サラダ・ノンオイル柑橘ドレッシング ヨーグルト 低温殺菌牛乳	豚肉,豆腐,若布,味噌, 鶏肉,ヨーグルト,牛乳	精白米,菜種油,ごま, ノンエッグマヨネーズ,砂糖, パン粉,長芋	白菜,玉葱,人参,えの き茸,長ねぎ,生姜,大 根,きゅうり	797kcal 35.6g

いい歯の日献立



令和5年度 11月分中学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
		からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	
17(金)	ご飯 けんちん汁 手作りメンチカツソースがけ ミックスフルーツ 低温殺菌牛乳	豆腐, 鶏肉, 豚肉, 牛乳	精白米, 菜種油, 里芋, ごま油, パン粉, 小麦粉	人参, 牛蒡, こんにゃく, ぶなしめじ, 玉葱, 生姜, 桃, りんご, みかん	815kcal 35.1g
20(月)	ご飯 だまご餅汁 ハタハタの唐揚げ2本 豚キムチ炒め 低温殺菌牛乳	鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 牛乳, ハタハタ	精白米, 菜種油, だまご餅, 砂糖, ごま油, 澱粉	大根, 人参, 小松菜, 長ねぎ, こんにゃく, 白菜キムチ, 玉葱, にんにく, 生姜	803kcal 32.4g
		秋田県郷土料理			
21(火)	醤油つけラーメン いかのスタミナ焼き 牛蒡サラダノンエッグマヨネーズあえ 低温殺菌牛乳	焼き豚, 豚肉, なんと巻き, いか, 牛乳	中華麺, 砂糖, 菜種油, 澱粉, ごま油, ノンエッグマヨネーズ	白菜, チンゲン菜, もやし, 長ねぎ, 生姜, にんにく, キャベツ, 牛蒡, 人参, きゅうり	714kcal 37.6g
22(水)	きのこカレーライス チキンカツ 早生みかん 低温殺菌牛乳	豚肉, 鶏肉, 牛乳	精白米, 菜種油, じゃがいも, 小麦粉, はちみつ, パン粉	ぶなしめじ, マッシュルーム, エリンギ, えのき茸, 玉葱, 人参, にんにく, セロリ, トマト, チャップ, りんご, 早生みかん	826kcal 31.0g
24(金)	ご飯 すいとん汁 鱈の味噌焼き 大豆ひじき煮 さつま金時 低温殺菌牛乳	鶏肉, 油揚げ, 鱈, 味噌, 芽ひじき, 豚肉, 大豆, 牛乳	精白米, 菜種油, すいとん団子, 砂糖, さつま金時	大根, 長ねぎ, 人参, 小松菜, えのき茸, 生姜	803kcal 35.1g
		和食の日献立			
27(月)	柏型サンドパン カリフラワーチーズクリームシチュー 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ・ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング 低温殺菌コーヒーミルク	なんと巻き, 鶏肉, チーズ, 牛乳, 生クリーム, コーヒーミルク	パン, バター, 菜種油, 小麦粉, ごま油	カリフラワー, 玉葱, 人参, 小松菜, セロリ, キャベツ, きゅうり	623kcal 30.1g
28(火)	ごましらすご飯 冬野菜の味噌汁 鱈フライ 南瓜とさつま芋のそぼろ煮 低温殺菌牛乳	しらす干し, 生揚げ, 味噌, 鱈, 豚肉, 牛乳	精白米, ごま, 菜種油, 小麦粉, パン粉, さつまいも, 砂糖	白菜, 水菜, 大根, かぶ, 人参, 長ねぎ, 南瓜, 生姜	806kcal 31.1g
29(水)	キャロットライス ポークストロガノフ たこナゲット2個 えのきサラダ・イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉, 生クリーム, たこナゲット, 牛乳	精白米, 菜種油, 小麦粉, バター, ドレッシング	人参, 人参ミックスジュース, 玉葱, マッシュルーム, にんにく, えのき茸, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	781kcal 27.0g
30(木)	ご飯 ビーフとうずらの卵のスープ チンジャオロースー 紫芋の胡麻餅 低温殺菌牛乳	豚肉, うずら卵, 牛乳	精白米, 菜種油, ビーフン, 砂糖, 紫芋の胡麻餅	人参, 生姜, チンゲン菜, 牛蒡, 筍, ピーマン, 赤ピーマン	777kcal 26.6g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 800kcal たんぱく質 34.0g



『11(いい)8(歯)』の日献立&『11(いい)24(にほんしょく)』の日献立

11月8日(水)と24日(金)は国立市の公立保育園・

小学校・中学校で同じ献立の給食を提供します。



くにたち野菜
使ってます(太字)

