

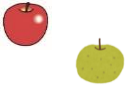


令和6年度 11月分中学校給食予定表



国上市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1(金)	ノラネコぐんだんワンワンカレーライス(シーフード) ハムステーキ こまったさんのサラダフレンチドレッシング和え 低温殺菌牛乳 	イカ、海老、帆立、 ポークハム	牛乳	人参、トマト	にんにく、セロリ、 玉葱、りんご、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	精白米、もち玄米、 じゃが芋、はちみつ、 小麦粉、砂糖	菜種油	786kcal 30.7g
5(火)	ご飯 切干大根の味噌汁 鶏肉の唐揚げ 若布と胡瓜の酢の物 低温殺菌牛乳	油揚げ、味噌、鶏肉、 蒲鉾	若布、牛乳	人参、小松菜	切り干し大根、玉葱、 えのき茸、生姜、 きゅうり	精白米、じゃが芋、 澱粉	菜種油	817kcal 33.0g
6(水)	きび砂糖揚げパン ミートボールトマトシチュー ツナコーンポテト りんご & 梨ゼリー 低温殺菌牛乳 	ミートボール、 ツナ	牛乳	人参、トマト、 トマトケチャップ	にんにく、セロリ、 玉葱、しめじ、 ホールコーン、りんご、 梨ゼリー	パン、砂糖、小麦粉、 じゃが芋	菜種油、バター	808kcal 25.3g
7(木)	若布ご飯 野菜つみれ汁 磯辺鰻フライ 2個 南瓜とさつま芋のそぼろ煮 低温殺菌牛乳	つみれ、油揚げ、 鰻、豚肉	若布、青のり、牛乳	人参、南瓜	大根、こんにゃく、 長ねぎ、生姜	精白米、小麦粉、 パン粉、さつま芋、 砂糖	菜種油	841kcal 37.2g
8(金)	もち麦ご飯 生揚げの味噌汁 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 黒豆 低温殺菌牛乳 	生揚げ、味噌、 チーズハンバーグ、 イカ、黒豆	海藻ミックス、 ちりめんじゃこ、牛乳	人参、ほうれん草	玉葱、白菜、舞茸、 長ねぎ、切り干し大根、 キャベツ	精白米、もち麦	菜種油、ドレッシング	791kcal 31.6g
11(月)	ご飯 芋団子汁 ガリ胡麻チキン 大豆のひじき煮 低温殺菌牛乳	鶏肉、豚肉、油揚げ、 大豆	ひじき、牛乳	人参、青梗菜	大根、長ねぎ、 にんにく	精白米、芋団子、 砂糖	菜種油、ごま油	788kcal 32.5g
12(火)	ご飯 もやしとひき肉の味噌スープ イカの塩唐揚げ カラフルこんにゃくサラダ・玉ねぎドレッシング ヨーグルト 低温殺菌牛乳	豚肉、味噌、イカ	ヨーグルト、牛乳	人参	にんにく、生姜、 白菜、もやし、長ねぎ、 キャベツ、こんにゃく	精白米、砂糖、 澱粉	菜種油、ごま油、 ドレッシング	786kcal 34.4g
13(水)	コッペパン チリコンカン フランクフルト ブロッコリーサラダ・イタリアンドレッシング 低温殺菌コーヒーミルク	豚肉、鶏肉、ミックス、 ピーンズ、フランクフルト	コーヒーミルク	人参、トマト、 トマトケチャップ、 ブロッコリー	セロリ、にんにく、 玉葱、キャベツ、 ホールコーン	パン、小麦粉	菜種油、ドレッシング	823kcal 34.6g
14(木)	麻婆丼 大学芋 2個 ナムル・塩中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉、鶏肉、豆腐、 味噌	牛乳	人参、にら、小松菜	にんにく、生姜、 長ねぎ、小大豆もやし、 もやし	精白米、砂糖、 澱粉、さつま芋、 水あめ	菜種油、ごま油、 ごまドレッシング	860kcal 28.4g
15(金)	こぎつねご飯 紅葉すまし汁 鰻竜田揚げ 2個 牛蒡サラダのノンエッグマヨネーズ和え 低温殺菌牛乳 	油揚げ、豆腐、 蒲鉾、鰻	若布、牛乳	人参、ほうれん草	えのき茸、長ねぎ、 生姜、キャベツ、 牛蒡、きゅうり	精白米、砂糖、 すいとん団子、 澱粉	菜種油、ノンエッグマヨネーズ 	813kcal 32.8g
18(月)	ご飯 長芋の味噌汁 豚カツ ミックスフルーツ 低温殺菌牛乳	油揚げ、味噌、 豚肉	若布、牛乳	人参、小松菜	大根、もも、 りんご、みかん	精白米、長芋、 小麦粉、パン粉	菜種油	844kcal 30.6g

くにたち図書館・学校司書コラボ給食

いい歯の日献立



令和6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

【通常給食献立】

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
19(火)	ご飯 お麩と湯葉のすまし汁 ハモしんじょうフライ 切干大根の炊いたん ゆずゼリー 低温殺菌牛乳	湯葉、豆腐、薩摩揚げ、油揚げ、ハモしんじょうフライ	牛乳	小松菜、葉ねぎ、人参	切り干し大根、椎茸	精白米、麩、砂糖、ゆずゼリー	菜種油、ごま油	804kcal 31.8g
		京都府郷土料理献立						
20(水)	中華風おこわ ワンタンスープ 揚げ餃子2個 春雨サラダ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	焼き豚、油揚げ、餃子、ツナ、蒲鉾	牛乳	人参、青梗菜	椎茸、長ねぎ、生姜、白菜、もやし、きゅうり	もち米、精白米、砂糖、ワンタン、春雨	菜種油、ごま油	848kcal 31.9g
21(木)	ココアパン 鮭の豆乳シチュー ジャーマンポテト 白菜のサラダ・サウザンドドレッシング 低温殺菌牛乳	鮭、豆乳、ウインナー	牛乳	人参、ブロッコリー、パセリ	セロリ、玉葱、エリンギ、ホールコーン、にんにく、白菜、きゅうり、キャベツ	パン、小麦粉、じゃが芋	菜種油、オリーブ油、ドレッシング	811kcal 25.5g
22(金)	ご飯 すいとん汁 鯖の味噌焼き 小松菜と油揚げの煮びたし さつま芋団 低温殺菌牛乳	鶏肉、鯖、味噌、油揚げ	牛乳	人参、ほうれん草、小松菜	大根、えのき茸、長ねぎ、生姜、白菜	精白米、すいとん、団子、砂糖、スイートポテト	菜種油	788kcal 35.5g
		和食の日献立						
25(月)	ご飯 トックと若布のスープ イカのスタミナ焼き 豚キムチ炒め 青りんごゼリー 低温殺菌牛乳	鶏肉、イカ、豚肉	若布、牛乳	人参	えのき茸、生姜、にんにく、白菜キムチ、玉葱	精白米、トック、砂糖、青りんごゼリー	菜種油、ごま、ごま油	821kcal 38.8g
26(火)	味噌つけラーメン ほうれん草餃子2個 大根とじゃこのサラダ・玉ねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉、味噌	ちりめんじゃこ、牛乳	人参、青梗菜、ほうれん草餃子、小松菜	にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、大根	中華麺、砂糖、澱粉	ラード、ドレッシング	831kcal 33.9g
27(水)	ご飯 春雨スープ 豚肉と蓮根の甘酢あん 干絲サラダ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉、蒲鉾、豚肉、豆腐、干絲	若布、牛乳	青梗菜、人参、ピーマン	生姜、蓮根、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	精白米、砂糖、春雨、澱粉	菜種油、ごま油	821kcal 28.1g
28(木)	ご飯 さつま芋の味噌汁 鯖の竜田揚げ 切昆布の煮物 低温殺菌牛乳	豆腐、味噌、鯖、鶏肉、油揚げ、大豆	昆布、牛乳	人参、小松菜	長ねぎ、生姜	精白米、さつま芋、澱粉、砂糖	菜種油	831kcal 35.8g
29(金)	コーンライス アルファベットマカロニスープ 鶏肉のカレーチーズ焼き コールスローサラダ 人参ドレッシング 和え 低温殺菌牛乳	ウインナー、ショルダーベーコン、鶏肉	チーズ、牛乳	人参、パセリ	ホールコーン、セロリ、玉葱、枝豆、キャベツ	精白米、じゃが芋、マカロニ、砂糖	菜種油、オリーブ油	800kcal 34.9g

月平均栄養価 エネルギー 816kcal たんぱく質 32.4g

魚には、骨があります。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



くにたち図書館・学校司書コラボ給食



BOOK MENU

10月28日(月)

『赤毛のアン』より

10月29日(火)

『うどんのうーやん』

『こまったさんのオムレツ』

『大根はエライ!』

『さつま芋のいいも』より

10月30日(水)

『じごくのラーメンや』

『いかりのギョーザ』

『おとうふやさん』より

10月31日(木)

『かぼちゃスープ』

『ハンバーグハンバーグ』

『キャベツがたべたいのです』

『おいしいぼうし』より

11月1日(金)

『ノラネコぐんだんカレーライス』

『こまったさんのサラダ』より

「ノラネコぐんだんカレーライス」の本からは…

ワンワンカレーライス屋さんをこっそりのぞいているノラネコたち。

「なーんだ、カレーって作るの簡単なんだねえ」と、がつがつ…。夜中にこっそりお店に忍び込み、なんとカレーを作り始めるのです。エビを釣って、野菜を炒めてカレーを作り、真似して作って完成☆「おいしい!おいしい!」ともしもり食べはじめます。その様子を見ている者がいて…と物語は展開していきます。給食では、エビやホタテやイカなどが入ったシーフードカレーになっています。

「こまったさんのサラダ」の本からは…

こまったさんのお店に突然あらわれた魔女。魔女はおいしいサラダとドレッシングの作り方を歌いながら、お花を全て野菜にかえてしまいました。

マヨネーズもドレッシングも、自分で作れば魔法をかけたように、いろいろな味のサラダが楽しめます。給食でも手作りドレッシングでサラダを作ります。

11月8日(金)と22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。