

令和6年11月		中	予定献立表			児島中学校
日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)
1 (金)	吹き寄せごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 白菜の煮びたし 白玉ふのすまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○むき栗 (ご飯用) ○上白糖 ○油 ○白 玉ふ	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○きびなごフライ ○さつま 揚げ ○塩蔵わかめ	○にんにく ○しめじ ○乾しいた け ○はくさい ○こまつな ○たま ねぎ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○水 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だ し用)	717 33.2
	まめまめハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ぶどうゼリー(手作り)	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがい も ○上白糖	○大豆ひき肉(鉄強化) ○牛肉スラ イス ○だいず ○調製豆腐 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小 ○寒天 ○ゼラチン	○にんにく ○たまねぎ ○にんじ ん ○グリーンピース 冷凍 ○こま つな ○キャベツ ○グレープ ジュース	○赤ワイン ○ハヤシルウ ○ケチャッ プ ○ウスターソース ○チキンスープ ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○ 水 ○和風ドレッシング 1リットル ○プリ ンカップ 90cc*	849 33.3
6 (水)	カツサンド(手作り) 牛乳 野菜スープ	○コッペパン ○小麦粉 ○パン粉 ○油 ○サラダ油 ○じゃがいも	○豚肉ロースカツ用 ○牛乳 ○ペー コン ○レンズ豆 水煮	○キャベツ ○たまねぎ ○にんじ ん	○パン袋代(クラス)* ○加工賃(クラ ス分け) ○加工賃(丸パン) ○加工賃 (スライス横) ○こしょう 白 ○ケチャッ プソース 小袋 ○食塩 ○しょうゆ ○ チキンブイヨン ○水	797 34.8
	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○上白糖 ○さといも	○牛乳 ○さけ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○しめじ ○えのきたけ ○にんじ ん ○キャベツ ○こまつな ○りよ くとうもやし ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○水 ○ 煮干し(だし)	669 31.8
8 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛揚げ 切干大根の中華あえ わかめスープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上 白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ ベーコン ○塩蔵わかめ	○切干しだいこん ○りよくとうもや し ○チンゲンサイ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○トウバンジャン ○しょうゆ ○みりん * ○酒 ○酢 ○洋からし 粉 ○チキ ンスープ ○食塩 ○こしょう 白 ○中 華スープストック ○水	754 25.9
	きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛 みかん	○学校給食用うどん ○上白糖 ○さつまいも ○でん粉 ○油	○すし揚げ ○かまぼこ ○塩蔵わか め ○牛乳 ○大豆水煮	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○うんしゅうみかん	○加工賃(クラス分けめん) ○しょうゆ ○みりん* ○食塩 ○一味 ○削りぶ し(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○ カレー粉	782 25.2
12 (火)	玄米入りごはん 牛乳 厚揚げとキャベツのみそいため煮 白菜のあえ物 黒豆小袋	○アルファー化玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○赤 みそ ○しらす干し 小 ○ロースト黒 まめ 小袋	○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○白ねぎ ○はくさい	○加工賃(玄米加工賃)* ○酒 ○しょ うゆ ○トウバンジャン ○チンメンジャン ○酢	750 34.7
	胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー 小松菜とコーンのサラダ	○胚芽パン ○サラダ油 ○さつま いも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ ベーコン ○調理用牛乳	○たまねぎ ○にんじん ○かぶ ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○こまつな ○だいこん ○ホール コーン 冷凍	○パン袋代(クラス)* ○加工賃(クラ ス分け) ○ホワイトルウ ○クリームポ タージュ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○酢 ○しょうゆ	731 31.5
14 (木)	ごはん 牛乳 ちぬのから揚げ 五目煮 かきたま汁	○精白米 ○油 ○サラダ油 ○こ んにやく ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○ちぬカット(粉付き) ○若 鶏肉 むね きざみ ○だいず ○角 切り昆布 ○豆腐 ○卵	○にんじん ○ごぼう ○冷凍さや いんげん ○たまねぎ ○えのきた け ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○削り ぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水	775 37.9
	チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ みかん	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがい も	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○うんしゅうみかん	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ カレー粉 ○カレールウ ○ウスターソ ース ○ケチャップ ○水 ○フレンチドレ ッシング 1リットル	758 26
18 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 くきわかめのあえ物 さつま汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上 白糖 ○ごま油 ○さつまいも ○ つきこんにやく	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○塩蔵く きわかめ ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○にんじん ○りよくと うもやし ○だいこん ○ごぼう ○ ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○ 酢 ○煮干し(だし)	815 31.3
	ふわふわ丼 牛乳 大豆とツナのあえ物 みかん	○精白米 ○サラダ油 ○焼きふ ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉 むね ミンチ ○しほり豆 腐 ○卵 ○もみのり 個袋 ○牛乳 ○冷凍だいず ○まぐろ 水煮	○にんじん ○ねぎ ○チンゲンサ イ ○りよくとうもやし ○うんしゅう みかん	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○ 酢	728 31.6
20 (水)	パン 牛乳 チリコンカン キャベツのサラダ ヨーグルト(鉄強化)	○コッペパン ○サラダ油 ○上白 糖	○牛乳 ○ひよこ豆水煮 ○牛肉ミン チ ○豚肉ももミンチ ○ヨーグルト (鉄強化)	○たまねぎ ○にんじん ○グリン ピース 冷凍 ○トマトホール ○ キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○パン袋代(クラス)* ○加工賃(クラ ス分け) ○食塩 ○こしょう 白 ○スー プストック ○ローリエ ○ケチャップ ○ ビュレール ○ウスターソース ○チリパ ウダー ○赤ワイン ○水 ○しそドレ ッシング 1リットル	716 33.7
	ごはん 牛乳 さわらのレモンみそかけ ほうれんそうのあえ物 のっぺい汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこん にやく ○さといも ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○中みそ ○若鶏 肉 むね きざみ ○油揚げ	○レモン ○ほうれんそう ○はくさ い ○りよくとうもやし ○にんじん ○ごぼう ○ねぎ	○食塩 ○みりん* ○酒 ○酢 ○水 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆 布(だし用)	708 32
22 (金)	ごはん 牛乳 おでん 水菜の大豆あえ	○精白米 ○こんにやく ○さとい も ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○う ずら卵水煮 ○ちくわ ○だいずダイ ス	○だいこん ○にんじん ○みずな ○キャベツ	○しょうゆ ○酒 ○洋からし 粉 ○だ し昆布(だし用) ○水 ○酢	740 31
	みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 青菜としめじの中華あえ	○学校給食用中華めん ○油 ○ 上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○焼き豚 ○中みそ ○ 赤みそ ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ	○たまねぎ ○にんじん ○りよくと うもやし ○ねぎ ○にんにく ○ しょうが ○チンゲンサイ ○しめじ ○きくらげ	○加工賃(クラス分けめん) ○一味 ○酒 ○チキンスープ ○中華スー プストック ○しょうゆ ○こしょう 白 ○水 ○酢 ○洋からし 粉	773 38.2
26 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 はりはりあえ ひじきのり佃煮	○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃ く ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○角 切り昆布 ○しらす干し 小 ○ひじ きのり佃煮	○にんじん ○ごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○花切りだ いこん ○こまつな ○しょうが	○みりん* ○しょうゆ ○酢	707 25.4
	ごはん 牛乳 寄せ鍋 小いわし梅の香揚げ 大根の甘酢あえ	○精白米 ○マロニー ○油 ○上 白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○短 冊いか(0.5×4) ○焼き豆腐 ○小いわし梅の香揚げ	○にんじん ○しめじ ○はくさい ○だいこん ○こまつな	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○酢	761 32.8

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
 ※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く) 7日・8日・12日・18日・21日・26日