

# 令和4年 11月 献立予定表

中学校C

日曜日	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(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
1日 (火)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③二色ごま炒り煮 ④すまし汁 ⑤牛乳	②いわし【小麦 大豆】 ④豆腐	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②梅肉 ③切干しだいこん ④えのきたけ たまねぎ	①ご飯 ②米でん粉 ②③砂糖	③ごま油 ごま	737 30.5
2日 (水) 	揚げ入りカレーライス ①ご飯 ②揚げ入りカレーシチュー ③野菜のうららドレッシング和え (●うららのドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉 厚揚げ	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ③ほうれんそう	②たまねぎ しょうが にんにく ③だいこん	①ご飯 ②じゃがいも	②油 カレールウ 【小麦 りんご】 ●うららのドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	803 27.2
3日 (木)	文化の日							
4日 (金)	①ご飯 ②チキンのトマト煮 ③野菜のスープ煮 ④りんご ⑤チーズ ⑥牛乳	②鶏肉 ③ベーコン	⑤チーズ ⑥牛乳	②トマト(缶) ③にんじん	②③たまねぎ ②にんにく ③キャベツ セロリ ④りんご	①ご飯 ②砂糖 ③じゃがいも	②油	852 28.2
7日 (月) 	①麦ご飯 ②焼きししゃも ③小松菜の煮浸し ④豚汁 ⑤牛乳	②ししゃも ④豚肉 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん  ④ねぎ	④たまねぎ しょうが	①ご飯 麦 ④さつまいも		749 31.4
8日 (火)	ソフト麺ミートソースかけ 【①ソフト麺 ②ミートソース】 ③カーボロネロともやしのソテー ④きなこ豆 ⑤牛乳	②豚肉 ④大豆 きな粉	⑤牛乳	②にんじん トマトピューレー ③カーボロネロ (黒キャベツ)	②しょうが にんにく たまねぎ ③もやし とうもろこし	①ソフト麺 ④米粉 砂糖	②ハヤシルウ【小麦】 ②③④油	945 37.0
9日 (水)	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③ホイコーロー ④わかめと豆腐のスープ ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ②③豚肉 ③みそ	④わかめ 豆腐 ⑤牛乳	②③④にんじん ②ほうれんそう ③ピーマン  ④ねぎ	②とうもろこし ②③④たまねぎ ②③しょうが ③キャベツ たけのこ にんにく ④はくさい	①ご飯 ②パン粉 水あめ 小麦粉 でん粉 ②③砂糖	②ラード ③油	776 28.1
10日 (木)	①コッペパン ②豚肉のアップルソース炒め ③ポテトチーズ煮 ④洋風スープ ⑤牛乳	②豚肉 みそ ③チーズ ④ベーコン	⑤牛乳	③パセリ ④にんじん	②たまねぎ りんご ④キャベツ えのきたけ セロリ	①パン【乳 大豆】 ②砂糖 でん粉 ③じゃがいも	②油	769 32.9
11日 (金)	①ご飯 ②ミニはんぺんの甘辛煮 ③大根のそぼろ煮 ④キャベツとしめじのソテー ⑤牛乳	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③鶏肉	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	③だいこん しょうが ④キャベツ しめじ	①ご飯 ③でん粉 ②③砂糖	③④油	769 29.7  ③こんにゃく

\* □ は、その他の食べ物です。 \* 【 】 はアレルギーです。 \* 給食の「油」は菜種油を使用しています。  
\* 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。  
\* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 \* 油揚げは、大豆油を使用している場合があります。

福井県の食材を使っています。今月は・・・米(いちほまれ)、麦、真鯛フライ、県産ポークぎょうぎ、豆腐、大豆、打ち豆、うららのドレッシング、お米のムース、県産小麦入りコッペパン、塩こうじ です。



## ドレッシング・調味料等の成分

2日 (水)	うららのドレッシング	しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け
15日 (火)	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 酒精 加工でんぷん 水 食塩
	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
24日 (木)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物
	ポタージュの素	スイートコーンパウダー デキストリン 食用精製加工油脂 馬鈴しょでん粉 小麦粉 食塩 脱脂粉乳 粉末動物油脂 ぶどう糖 小麦たん白発酵調味料 砂糖 乳糖 全粉乳 チキンコンソメパウダー チーズ ほたてエキスパウダー 乳等を主要原料とする食品 香辛料 調味料(アミノ酸等) 香料 増粘剤(グァーガム)

日	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(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
14日 (月)	①ご飯 ②肉じゃが ③青菜と茎わかめの炒め物 ④味付け煮干し ⑤牛乳	②豚肉	③茎わかめ ④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ②いんげん ③こまつな	②たまねぎ	①ご飯 ②じゃがいも ②④砂糖	②油 ③ごま油	760 28.3 ②こんにゃく
15日 (火)	①麦ご飯 ②納豆(●たれ) ③厚揚げのオイスターソース炒め ④大根と海そうのサラダ (■青じそドレッシング) ⑤牛乳	②納豆 ③豚肉 厚揚げ	④わかめ ⑤牛乳	③チンゲンサイ ピーマン ③④にんじん	③たまねぎ もやし しょうが にんにく ④だいこん	①ご飯 麦 ③でん粉 ●たれ【小麦 鯖 大豆】 ■青じそドレッシング 【小麦 大豆】	③オイスターソース 【小麦 大豆】 油	818 31.4
16日 (水)	①チキンライス ②ベーコンと野菜のソテー ③ジュリアンスープ ④パイナップル ⑤牛乳	①鶏肉 ②ベーコン	⑤牛乳	①③にんじん ③パセリ	①③たまねぎ ②キャベツ とうもろこし ③だいこん はくさい ④パイナップル(缶)	①ご飯	①②油	687 21.8
17日 (木)	①コッペパン ②煮込みハンバーグ(●ハンバーグ) ③もやしとにらの炒め物 ④春雨スープ ⑤牛乳	●鶏肉 豚肉	⑤牛乳	②トマト(缶) ③にら ④にんじん ④ねぎ	③もやし ●④たまねぎ ④たけのこ キャベツ	①パン【乳 大豆】 ②砂糖 ●パン粉 でん粉 ④はるさめ	③油 ④ごま油	833 33.6
18日 (金)	①ご飯 ②焼き鯖 ③筑前煮 ④白菜の煮浸し ⑤牛乳	②さば ③鶏肉 ちくわ【小麦 大豆】	⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん	③乾しいたけ だいこん ごぼう ④はくさい	①ご飯 ③砂糖	③油	880 39.8 ③こんにゃく
21日 (月)	①麦ご飯 ②さつまいもと煮干しのごまからめ ③かぶの炒め物 ④みそ汁 ⑤牛乳	②煮干し ③ベーコン ④油揚げ みそ	④わかめ ⑤牛乳	③かぶの葉 ④にんじん	③かぶ レモン果汁 ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 麦 ②さつまいも 砂糖	②油 ごま ③ごま油	819 26.4
22日 (火)	①コーン茶飯 ②れんこん入り鶏つくね ③ごま酢和え ④白菜のすまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤牛乳	③④にんじん ④ねぎ	①とうもろこし ②れんこん ごぼう ③きゅうり もやし ②④たまねぎ ④はくさい	①ご飯 ②さといも パン粉 でん粉 ③③砂糖 ④ふ	①油 ②ラード ③ごま ②③ごま油	755 25.4
23日 (水)	勤労感謝の日							
24日 (木)	①県産小麦入りコッペパン ②真鯛のフライ ③まいたけのソテー ④打ち豆入りコーンポタージュ ⑤牛乳	②真鯛 ④鶏肉 打ち豆	④⑤牛乳	③④にんじん ④パセリ	③キャベツ まいたけ ④たまねぎ とうもろこし	①パン【乳 大豆】 ②パン粉 でん粉	②③④油 ④ポタージュの素 【乳 鶏 小麦 豚】	849 36.0
25日 (金)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③大根と里芋の旨煮 ④きょうふくとツナの炒り煮(●ツナ) ⑤梅干し ⑥牛乳	②卵【小麦 大豆】 ●まぐろ ③豚肉	⑥牛乳	③いんげん にんじん ④きょうふく (にんじん)	③だいこん しょうが ⑤うめ しそ	①ご飯 ②③砂糖 ②でん粉 ③さといも	●米油 ③④油	830 32.0 ③こんにゃく
28日 (月)	①ご飯 ②福井県産ポークの揚げぎょうざ ③キャベツの塩こうじ炒め ④中華スープ ⑤お米のムース ⑥牛乳	②豚肉 ④豆腐 ⑤卵	⑤乳【大豆】 ⑥牛乳	②にら ③④にんじん	②③キャベツ ②にんにく しょうが ④たまねぎ ねぎ	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 ②⑤砂糖 ③塩こうじ ⑤米粉 水あめ	②オリーブ油 ③油 ④ごま油	847 24.0
29日 (火)	①ご飯 ②小揚げの含め煮 ③もやしとベーコンの炒め物 ④なめこ汁 ⑤牛乳	②厚揚げ ③ベーコン ④みそ	⑤牛乳	③④にんじん	③もやし ④だいこん なめこ えのきたけ たまねぎ	①ご飯 ②砂糖	③油	722 25.6
30日 (水)	①麦ご飯 ②じゃがいものそばろ煮 ③青菜のおかか炒め ④かみかみチップ ⑤牛乳	②鶏肉 ③かつお節	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが ③キャベツ	①ご飯 麦 ②じゃがいも ②④砂糖	②油 ④ごま	806 29.8

\*【 】はアレルギーです。 \*給食の「油」は菜種油を使用しています。

\* □ は、その他の食べ物です。

\*油揚げは、大豆油を使用している場合があります。

\*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

\*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	800kcal	29.9g	21.2g	118.7g	2.7g