

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。

※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。スプーンマーク

中学生アイデア料理

2日(月) ハヤシライス



- ・ハヤシライス
- ・じゃがいものチーズ焼き
- ・キャロットソテー

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 821 kcal  
○たんぱく質 27.6 g  
○脂質 22.7 g

○予約の前に支払いが必要です。 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

中学生アイデア料理

4日(水) ホイコーロー



- ・ホイコーロー
- ・あんかけオムレツ
- ・春雨の甘酢煮
- ・オレンジポンチ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 792 kcal  
○たんぱく質 29.4 g  
○脂質 17.3 g

5日(木) 照り焼きハンバーグ



- ・照り焼きハンバーグ
- ・チンゲン菜と豚肉の煮びたし
- ・のっぺい汁
- ・フルーツゼリー

卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 794 kcal  
○たんぱく質 28.6 g  
○脂質 17.4 g

中学生アイデア料理

6日(金) ビビンバ



- ★ビビンバ
- ・揚げギョーザ
- ・三色おひたし
- ・さつまいものオープン焼き

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 862 kcal  
○たんぱく質 27.7 g  
○脂質 25.6 g

アイデア料理

9日(月) つけカレーうどん



- ・つけカレーうどん
- ・豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 870 kcal  
○たんぱく質 28.8 g  
○脂質 24.2 g

10日(火) ポサンスキ・ロナッツ



- ★ポサンスキ・ロナッツ
- ・バイクドパンプキン
- ・ベジタブルスープ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 849 kcal  
○たんぱく質 29.4 g  
○脂質 26.7 g

アイデア料理

11日(水) すき焼き



- ・すき焼き
- ・さわらのみそ焼き
- ・ひじきの煮物
- ・じゃがいものブイヨン煮

卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 782 kcal  
○たんぱく質 32.1 g  
○脂質 16.9 g

12日(木) カトツフェルズuppe



- ★カトツフェルズuppe
- ・かれいフライ
- ・チンゲン菜のソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 810 kcal  
○たんぱく質 29.0 g  
○脂質 29.6 g

アイデア料理

13日(金) 鶏肉の塩こうじ焼き



- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・大学いも
- ・だいこんのうま煮

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 864 kcal  
○たんぱく質 29.7 g  
○脂質 24.6 g

16日(月) ポークカレーライス



- ・ポークカレーライス
- ・チキンカツ
- ・キャベツのソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 855 kcal  
○たんぱく質 27.2 g  
○脂質 25.8 g

17日(火) じゃがいものそぼろ煮



- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・さばのしょうが煮
- ・湯葉のすまし汁

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 814 kcal  
○たんぱく質 32.3 g  
○脂質 19.1 g

18日(水) チキン南蛮



- ・チキン南蛮
- ・干切りイリチー
- ・れんこんの塩きんぴら
- ・白菜と小松菜のおひたし

卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 787 kcal  
○たんぱく質 29.5 g  
○脂質 21.4 g

19日(木) きのこシチュー



- ・きのこシチュー
- ・ますフライ
- ・カレーソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 802 kcal  
○たんぱく質 34.1 g  
○脂質 27.2 g

20日(金) 鶏肉とキャベツのガーリック炒め

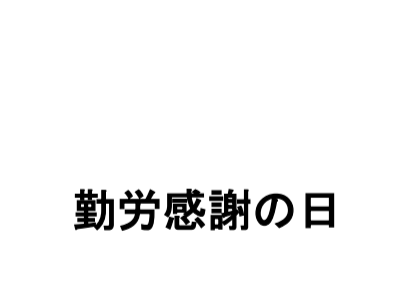


- ・鶏肉とキャベツのガーリック炒め
- ・フライドポテト
- ・大根サラダ
- ・もやしのマスタードあえ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 783 kcal  
○たんぱく質 27.4 g  
○脂質 24.0 g

23日(月) 勤労感謝の日



- ・おでん
- ・わかさぎのフリッター
- ・小松菜のみそ汁

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 827 kcal  
○たんぱく質 28.7 g  
○脂質 23.0 g

24日(火) 鶏肉のトマト煮込み



- ・鶏肉のトマト煮込み
- ・きのこペンネ
- ・卵スープ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 824 kcal  
○たんぱく質 31.7 g  
○脂質 25.5 g

25日(水) 豚肉のピリ辛みそ焼き



- ・豚肉のピリ辛みそ焼き
- ・じゃがバターうま煮
- ・だいこんのカレー煮
- ・もやしの甘酢炒め

卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 834 kcal  
○たんぱく質 31.0 g  
○脂質 21.2 g

26日(木) 鶏肉のマヨネーズ焼き



- ・鶏肉のマヨネーズ焼き
- ・高野豆腐のふくめ煮
- ・キャベツのみそ汁

卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 827 kcal  
○たんぱく質 34.1 g  
○脂質 28.2 g

27日(金) 筑前煮



- ・筑前煮
- ・卵焼き
- ・大豆とじゃこのごまがらめ
- ・白菜のゆずびたし

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 821 kcal  
○たんぱく質 31.1 g  
○脂質 21.9 g

30日(月) おでん



- ・おでん
- ・わかさぎのフリッター
- ・小松菜のみそ汁

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 827 kcal  
○たんぱく質 28.7 g  
○脂質 23.0 g

中学生アイデア料理 ~給食で食べたい世界の料理~

11月に登場する 献立の紹介!

**6日 ビビンバ**  
(韓国料理)  
韓国料理として有名なビビンバです。今回のアイデア料理では、コーンが入って見た目も彩りあざやかです! 6月に実施できなかったため、再登場します。  
美木多中学校3年生のアイデア料理です。

**10日 ポサンスキ・ロナッツ**  
(ボスニア料理)  
日本でも食べ馴染みのある、じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマト等の野菜と牛肉を煮込んだ料理です。  
陵南中学校2年生のアイデア料理です。

**12日 カトツフェルズuppe**  
(ドイツ料理)  
じゃがいもを煮込んで作ったポターージュのようなスープです。ドイツでは、食事にじゃがいもが盛んに使われています。  
月洲中学校3年生のアイデア料理です。

風邪等が流行しやすい季節になります。日ごろからバランスの良い食生活を送るなど体調管理に努めましょう!