

		月		火		水		木		金				
こんだて	2	ミニパン・牛乳 揚げパン 中華スープ 肉団子の甘酢煮	えいよう三色				4	ごはん・牛乳 さつまい 小松菜の煮びたし ☆鮭の塩焼	5	オーリーブパン・牛乳 ビーンズシチュー ☆ツナサラダ 手作りドレッシング ヨーグルト	6	ごはん・牛乳 いななみそ汁 じゃがいもの磯煮 ミニフィッシュ		
栄養価	659	25.0	38	607	23.6	21	654	25.1	34	629	24.8	17		
おかずの内容 (g)	黄)ミニパン 1個 黄)グラニュー糖 4	赤)冷鶏肉 10 赤)うずら卵缶 20 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)冷豆腐 15 緑)干しいたけ 0.3 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物	赤)冷豚肉 10 緑)ささきごぼう 3 緑)大根 15 緑)青ねぎ 1 黄)さつまいも 35 緑)にんじん 10 赤)白みそ 4 赤)赤みそ 7 削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.01	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03			
	赤)冷鶏肉 10 赤)うずら卵缶 20 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)冷豆腐 15 緑)干しいたけ 0.3 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)ささきごぼう 3 緑)大根 15 緑)青ねぎ 1 黄)さつまいも 35 緑)にんじん 10 赤)白みそ 4 赤)赤みそ 7 削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.01	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03	赤)冷豚肉 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.7 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03		
★予定献立は内容を一部変更する場合があります														
こんだて	9	ミルクパン・牛乳 冬野菜スープ 豚肉と大豆のトマト煮 フルーツゼリー	10	ごはん・牛乳 みそ汁 親子丼	11	コッペパン・牛乳 クリーム煮 ☆ジャーマンポテト ミックスジャム	12	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さばのごまみそ焼	13	ごはん・牛乳 鶏塩うどん ガネ ふりかけ				
栄養価	623	23.0	32	619	25.5	25	693	23.3	29	714	30.4	26		
おかずの内容 (g)	赤)冷ベーコン 7 緑)はくさい 10 緑)ちんげん菜 10 緑)かぶ 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 20 緑)皮むきトマト缶 10 赤)大豆水煮 15 緑)にんにく 0.1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 黄)油 0.7 中華ブイヨン 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.01	赤)冷鶏肉 25 緑)青ねぎ 1 緑)たまねぎ 40 赤)焼かまぼこ 7 赤)鶏卵 30 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 20 緑)ちんげん菜 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)マカロニ 8 赤)牛乳 20 黄)油 0.7 黄)ホワイトルウ 8 ポーンストック 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 20 赤)糸こんにゃく 15 緑)三度豆 1 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 70 黄)油 2.5 黄)砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤)冷鶏肉 25 緑)青ねぎ 1 緑)たまねぎ 40 赤)焼かまぼこ 7 赤)鶏卵 30 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし	赤)冷ベーコン 10 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 50 塩 0.2 こしょう 0.01	赤)冷さば 45 黄)いりすり白ごま 1 赤)赤みそ 3 黄)砂糖 2 みりん 1 料理酒 2	赤)冷鶏肉 25 緑)ちんげん菜 5 緑)青ねぎ 1 緑)しめじ 3 緑)にんじん 5 黄)冷うどん 65 中華ブイヨン 2 みりん 0.5 塩 0.8	赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 赤)大豆水煮 20 赤)冷豆腐 20 赤)鶏卵 30 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし	赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 赤)大豆水煮 20 赤)冷豆腐 20 赤)鶏卵 30 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし	赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 赤)大豆水煮 20 赤)冷豆腐 20 赤)鶏卵 30 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし		
	黄)フルーツゼリー(グレープ)	★予定献立は内容を一部変更する場合があります												
こんだて	16	コッペパン・牛乳 チキンブロス ☆ツナとポテトの マヨネーズ焼	17	ごはん・牛乳 呉汁 ☆焼きとり	18	コッペパン・牛乳 とんこつラーメン 厚揚げの中華煮 チョコレートクリーム	19	ごはん・牛乳 ひよこ豆のカレーライス ☆ハムサラダ 手作りドレッシング	20	ごはん・牛乳 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ☆焼さんま				
栄養価	627	22.5	34	615	25.9	27	707	24.1	34	658	21.1	24		
おかずの内容 (g)	赤)冷鶏肉 20 緑)キャベツ 15 緑)セロリ 2 緑)にんじん 10 黄)無洗米 10 黄)油 1 白湯スープ 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 赤)ひきわり大豆水煮 8 緑)はくさい 10 緑)大根 10 緑)にんじん 7 黄)さといも 10 赤)冷厚揚げ 5 赤)冷豆腐 10 赤)豆乳 8 赤)赤みそ 6.5 削りぶし 4 淡口しょうゆ 0.01	赤)冷豚肉 10 赤)ひきわり大豆水煮 8 緑)はくさい 10 緑)大根 10 緑)にんじん 7 黄)さといも 10 赤)冷厚揚げ 5 赤)冷豆腐 10 赤)豆乳 8 赤)赤みそ 6.5 削りぶし 4 淡口しょうゆ 0.01	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 20 緑)ちんげん菜 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)油 0.5 白湯スープ 5 淡口しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 20 黄)ひよこ豆水煮 7 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 45 黄)油 1 ポーンストック 0.8 黄)カレールウ 11 りんごピューレ 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 赤)ひきわり大豆水煮 8 緑)はくさい 10 緑)大根 10 緑)にんじん 7 黄)さといも 10 赤)冷厚揚げ 5 赤)冷豆腐 10 赤)豆乳 8 赤)赤みそ 6.5 削りぶし 4 淡口しょうゆ 0.01	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 20 緑)ちんげん菜 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)油 0.5 白湯スープ 5 淡口しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷さば 45 黄)いりすり白ごま 1 赤)赤みそ 3 黄)砂糖 2 みりん 1 料理酒 2	赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 赤)大豆水煮 20 赤)冷豆腐 20 赤)鶏卵 30 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし	赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 赤)大豆水煮 20 赤)冷豆腐 20 赤)鶏卵 30 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし	赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 赤)大豆水煮 20 赤)冷豆腐 20 赤)鶏卵 30 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし	赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 赤)大豆水煮 20 赤)冷豆腐 20 赤)鶏卵 30 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし		
	黄)片栗粉 0.3	★予定献立は内容を一部変更する場合があります												
こんだて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		24	ごはん・牛乳 みそおでん ☆野菜のごま酢かけ	25	ミニミルクパン・牛乳 ポーグシチュー コーンソー ☆レモンケーキ	26	ごはん・牛乳 豚汁 サーモンフライ ゆでキャベツ ソース	27	ごはん・牛乳 ワンタン 中華丼				
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		647	25.2	26	634	21.2	29	654	26.2	27	614	24.7	24
おかずの内容 (g)	献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は 中学年の量 ・☆はオーブンを使用 ・(冷)は冷凍品		赤)冷鶏肉 20 赤)うずら卵缶 25 三角切こんにゃく 20 緑)大根 15 黄)さといも 20 赤)焼ちくわ 50 赤)冷厚揚げ 30 黄)砂糖 2 みりん 1 淡口しょうゆ 1 赤)赤みそ 6 赤)白みそ 7 削りぶし 1	赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 50 黄)油 0.8 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 50 黄)油 0.8 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 50 黄)油 0.8 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 50 黄)油 0.8 ポーンストック 0.8 黄)ブラウンルウ 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷さば 45 黄)いりすり白ごま 1 赤)赤みそ 3 黄)砂糖 2 みりん 1 料理酒 2	赤)冷豚肉 20 赤)うずら卵缶 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)はくさい 40 緑)にんにく 0.2 緑)土しょうが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 緑)干しいたけ 0.2 黄)油 0.7 中華ブイヨン 1 しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02 黄)片栗粉 1 黄)ごま油 0.2	赤)冷豚肉 20 赤)うずら卵缶 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)はくさい 40 緑)にんにく 0.2 緑)土しょうが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 緑)干しいたけ 0.2 黄)油 0.7 中華ブイヨン 1 しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02 黄)片栗粉 1 黄)ごま油 0.2	赤)冷豚肉 20 赤)うずら卵缶 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)はくさい 40 緑)にんにく 0.2 緑)土しょうが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 緑)干しいたけ 0.2 黄)油 0.7 中華ブイヨン 1 しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02 黄)片栗粉 1 黄)ごま油 0.2	赤)冷豚肉 20 赤)うずら卵缶 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)はくさい 40 緑)にんにく 0.2 緑)土しょうが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 緑)干しいたけ 0.2 黄)油 0.7 中華ブイヨン 1 しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02 黄)片栗粉 1 黄)ごま油 0.2		
	★予定献立は内容を一部変更する場合があります													
こんだて	30	コッペパン・牛乳 かぶのシチュー ☆焼ウインナー	 <p>あの土地 この土地 ご当地グルメ【世界編】 英国(グレートブリテン及び北アイルランド連合王国) チキンブロス</p> <p>今月は英国のチキンブロスを紹介します。 英国(グレートブリテン及び北アイルランド連合王国)はイギリスと呼ぶことが多い島国で、食べ物では、チキンブロスのほかにスコーンや紅茶が有名です。 チキンブロスは、鶏肉と野菜を煮込んだうま味たっぷりのスープです。 16日の給食では無洗米を使用し、セロリなどと一緒に煮て作ります。 お楽しみに！</p> <p>毎月19日は 食育の日</p>											
栄養価	686	26.2	37											
おかずの内容 (g)	赤)冷鶏肉 20 緑)クリームコーン缶 20 緑)はくさい 20 緑)ほうれん草 3 緑)かぶ 30 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 1 ポーンストック 0.8 黄)ホワイトルウ 9 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 2 塩 0.1 こしょう 0.02													
	赤)冷ミニウインナー 30													
★予定献立は内容を一部変更する場合があります														

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
11月平均	651	24.4	28	316	77	2.2	2.6	224	0.34	0.49	26	2.36	3.9
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上