



令和6年度

11月 予定献立表

♪♪はやね・はやあき・あさごはん♪♪

(主な使用食品名)

丸森町学校給食センター



(中学校)

日	曜	献立名 ＊ぎゅうにゅうは毎食つきます。	(赤) 血や肉になる (たんぱく質・無機質)	(緑) 体の調子を整える (ビタミン類・食物せんい)	(黄) 熱や力になる (炭水化物・脂肪)	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1	金	ごはん 焼きギョーザ バンバンジーサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご ベーコン とうふ	もやし きゅうり チンゲンサイ チンゲンサイ にんじん はくさい ねぎ しいたけ	ごはん ドレッシング はるさめ ごま あぶら	757 kcal 30.8 g 23.7 g 1.9 g
4	月	振替休日				
5	火	ごはん ししゃもフライ ひじきの炒り煮 もやし汁	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ とりにく だいず ひじき ぶたにく みそ	にんじん ごぼう こんにゃく しめじ えだまめ にんにく たまねぎ もやし ねぎ コーン	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま パンこ	753 kcal 30.1 g 22.9 g 2.7 g
6	水	米粉フォカッチャ ハヤシシチュー コーンポテト コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト グリーンピース	パン こめこ じゃがいも バター さとう あぶら マヨネーズ クリーム	762 kcal 33.6 g 28.3 g 4.9 g
7	木	ごはん とり肉とブロッコリーのうま煮 カレーロール ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん ブロッコリー たまねぎ たけのこ しめじ チンゲンサイ はくさい もやし ねぎ にんにく しいたけ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま ワンタン	757 kcal 32.0 g 22.8 g 1.9 g
8	金	ごはん 油麴丼の具 小松菜とコーンあえもの ひきな汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりとうふ あぶらあげ みそ	ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな もやし コーン だいこん さやいんげん	ごはん あぶらふ あぶら さとう ごま じゃがいも	755 kcal 32.7 g 20.4 g 3.0 g
11	月	ごはん 生揚げと鶏肉のみそ炒め ほうれんそうのマヨネーズあえ 沢煮碗	ぎゅうにゅう とりにく みそ なまあげ わかめ ぶたにく あぶらあげ	にんじん はくさい ねぎ えだまめ ほうれんそう コーン こんにゃく たけのこ ごぼう だいこん しめじ もやし しいたけ しょうが にんにく	ごはん あぶら さとう でんぷん マヨネーズ	774 kcal 32.6 g 26.4 g 3.1 g
12	火	ごはん かつおカツ 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 豚汁	ぎゅうにゅう かつお さかなソーセージ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ だいこん はくさい しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら さとう さといも	815 kcal 32.7 g 25.1 g 3.1 g
13	水	ミルクパン オムレツホワイトソース まめまめサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご だいず とりにく ベーコン いんげんまめ ひよこまめ	マッシュルーム たまねぎ えだまめ コーン きゅうり キャベツ にんじん セロリ にんにく トマト ヤーコン	パン バター ドレッシング じゃがいも むぎ マカロニ あぶら	812 kcal 31.9 g 32.5 g 3.3 g
14	木	ごはん 豚丼の具 小松菜のごま酢あえ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ こまつな きゅうり もやし だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	759 kcal 34.4 g 21.3 g 3.0 g
15	金	ごはん マーボ豆腐 バンサンスー りんご	ぎゅうにゅう ハム たまご とうふ ぶたにく だいず みそ	もやし キャベツ きゅうり りんご にんじん たら たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	ごはん マロニー さとう あぶら でんぷん	797 kcal 32.8 g 24.0 g 2.8 g
18	月	ごはん 厚焼き玉子の野菜あんかけ 豚肉と大根の煮物 おくずかけ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん しめじ しょうが さやいんげん こんにゃく はくさい ごぼう しいたけ	ごはん さとう でんぷん あぶら さといも まめふ うーめん	745 kcal 31.6 g 18.5 g 3.2 g
19	火	ごはん あじフライ ヤーコンとごぼうのサラダ なめこ汁	ぎゅうにゅう あじ ツナ ひじき とうふ みそ	ごぼう にんじん えだまめ ほうれんそう だいこん ねぎ なめこ	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも	809 kcal 31.0 g 27.8 g 2.5 g
20	水	横割り丸パン ハンバーグ トマトソース コーンサラダ 白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ いんげんまめ	トマト コーン キャベツ ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ かぶ パセリ	パン さとう ごま ドレッシング あぶら じゃがいも	757 kcal 32.6 g 27.4 g 3.3 g
21	木	ごはん 揚げしゅうまい デジプルコギ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ たら にんにく たけのこ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう	787 kcal 33.9 g 26.7 g 2.7 g
22	金	ごはん ポークカレー 大根とわかめのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう かいそう とりにく ヨーグルト ぶたにく チーズ	だいこん きゅうり にんじん パインアップル みかん アロエ にんにく しょうが たまねぎ ピーマン	ごはん あぶら じゃがいも	811 kcal 30.2 g 22.6 g 3.1 g
25	月	ごはん ホイコーロー 甘酢肉団子 五目スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし えのきたけ チンゲンサイ たけのこ しいたけ	ごはん あぶら さとう マロニー	738 kcal 31.6 g 18.9 g 3.2 g
26	火	ごはん さんま塩焼き おろしたれ ヤーコンのきんぴら はくさいのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん こまつな はくさい ねぎ ヤーコン	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま さといも	781 kcal 32.6 g 26.8 g 2.4 g
27	水	背割りソフトパン スパゲティナポリタン ささみチーズフライ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ さかなソーセージ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト はくさい セロリ こまつな	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも	780 kcal 31.3 g 27.3 g 4.0 g
28	木	ごはん 肉みそそばろ ごまあえ どさんこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが ほうれんそう はくさい キャベツ ねぎ コーン	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも バター	775 kcal 32.5 g 22.4 g 2.6 g
29	金	ごはん すきやき煮 さつまいもコロッケ 和風サラダ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく とうふ	ほうれんそう もやし はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら ごま あぶらふ さつまいも パンこ さとう	814 kcal 32.5 g 24.5 g 3.0 g