

11月 献立表

町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
2月	カレーピラフ チキンとじゃが芋のトマト煮 パリパリサラダ	○	牛乳 鶏肉	精白米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン マッシュルーム にんにく ぶなしめじ トマト缶 キャベツ もやし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	790 kcal 25.6 g 24.2 g 2.9 g
4水	中教研のため給食はありません。午前授業です。						
5木	ごはん まっくうの味付けのり 魚のガーリックパン粉がけ フレンチサラダ 豆入りミネストローネ	○	牛乳 味付けのり 大豆 豚肉	精白米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん 冷凍コーン 玉ねぎ セロリー	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	753 kcal 33.2 g 19.2 g 2.9 g
6金	ガーリックトースト 米粉のポークビーンズ ツナとさつま芋のサラダ	○	牛乳 大豆 豚肉 ツナ水煮	コッペパン バター 油 じゃがいも 砂糖 米粉 さつまいも	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	758 kcal 28.5 g 29.2 g 3.1 g
9月	スパゲティ・ミートソース キャベツときゅうりのサラダ 果物（菊花みかん）	○	牛乳 豚肉 鶏肉	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター ごま油 ごま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム にんじん トマト缶 きゅうり 冷凍コーン キャベツ みかん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	827 kcal 29.3 g 28.3 g 2.8 g
10火	ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 かきたまみそ汁	○	牛乳 ほっけ 干ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 みそ たまご	精白米 砂糖 油 つきこんにゃく さつまいも	しょうが にんじん 玉ねぎ えのきだけ こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	751 kcal 35.4 g 19.6 g 2.3 g
11水	じゃこ入り高菜チャーハン 生揚げのごまサラダ 鶏団子入りちゃんこ汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 鶏肉 豆腐	精白米 油 ごま油 ごま 砂糖 でんぶん	しょうが にんじん たかな漬け ねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな だいこん 干しいたけ えのきだけ はくさい にら	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	722 kcal 34.6 g 18.9 g 3.5 g
12木	チキンカレーライス 元気サラダ 果物（りんご）	シ ョ ア	鶏胸肉 糸削り 塩昆布 乳酸飲料	精白米 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり 冷凍コーン りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	794 kcal 22.3 g 18.8 g 3.2 g
13金	中華丼 みそポテト 果物（かき）	○	牛乳 豚肉 うずら卵水煮 みそ	精白米 油 麩 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも 米粉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 はくさい かき	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	826 kcal 23.8 g 20.9 g 2.3 g
16月	切り干し大根ごはん ししゃものごま焼き 野菜の昆布和え 豚汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	精白米 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん たけのこ水煮 切干しだいこん だいこん キャベツ ごぼう ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	780 kcal 34.0 g 27.8 g 3.5 g
17火	麦入りごはん 麻婆豆腐 ハンサンスー 果物（菊花みかん）	○	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 にんじん ねぎ にら もやし きゅうり みかん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	764 kcal 34.5 g 19.9 g 3.0 g
18水	高野豆腐のそぼろごはん 卵焼き レモン和え 団子汁	○	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご	精白米 油 砂糖 冷凍白玉	しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 ごぼう だいこん ぶなしめじ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	790 kcal 32.6 g 20.2 g 3.5 g
19木	シュガートースト ポークチャップ レンズ豆入りパスタスープ	○	牛乳 豚肉 ハム レンズ豆	コッペパン 砂糖 バター 油 小麦粉 マカロニ	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリー マッシュルーム キャベツ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	738 kcal 29.5 g 27.0 g 3.6 g
20金	さつまいも麦ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ゆかり和え 利休汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 さつまいも ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 切干しだいこん ごぼう だいこん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	793 kcal 31.6 g 27.2 g 3.0 g
24火	深川めし 白身魚のおかか焼き 甘酢和え みそ汁	○	牛乳 あさりむき身 ホキ 糸削り 豆腐 油揚げ みそ	精白米 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ だいこん ぶなしめじ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	743 kcal 35.1 g 19.1 g 3.7 g
25水	ごはん 豚キムチ 大根のゆかり和え 春雨スープ	○	牛乳 豚肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま 緑豆はるさめ	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし はくさいキムチ漬け にら ねぎ だいこん きゅうり 干しいたけ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	723 kcal 26.2 g 19.5 g 3.0 g
26木	きのこの和風スパゲッティ コールスローサラダ パンプキンパイ	○	牛乳 豚肉 ベーコン クリーム	スパゲッティ 油 砂糖 冷凍パイシート バター	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム 万能ねぎ キャベツ 冷凍コーン かぼちゃ 冷凍かぼちゃペースト	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	755 kcal 25.5 g 30.5 g 2.3 g
27金	ターメリックライス・ホワイトソースかけ マセドアンサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 鶏肉 牛乳 青大豆	精白米 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム にんじん 冷凍コーン りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	869 kcal 29.4 g 27.1 g 2.9 g
30月	ごはん いわしのかば焼き きゅうりとコーンのみそドレサラダ すまし汁	○	牛乳 いわし 豆腐	精白米 でんぶん 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり 冷凍コーン にんじん 玉ねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	791 kcal 27.4 g 24.4 g 3.2 g

*献立により食品が重複することがあります。
*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。