

令和6年 11月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	17時~(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
1 金	麦ご飯 牛乳	678	ぶた肉	普通牛乳	にんじん	白菜 えのき茸	精白米 精麦	しょうが にんにく ガラスープ しょう油 酒 みりん 豆板じゃん	
	ワンタンスープ	28.7	とり肉		にら	白ねぎ 玉ねぎ	ウェーブワンタン		
	厚揚げの甘辛炒め	21 1.7	厚揚げ				さとう ごま油		
5 火	米粉パン 春巻 牛乳	845	ぶた肉	普通牛乳	にんじん	ぶなしめじ	米粉パン	豚骨スープ ガラスープ しょう油 酒 しお コショウ	
	野菜たっぷりラーメン	32.3	春巻		こまつな	キャベツ もやし	米油		
	春巻	35 3.8			にら		中華めん ごま油		
6 水	麦ご飯 牛乳	718	ご汁の素(国産大豆)	普通牛乳	にんじん	干しいたけ	精白米 精麦	煮干だし しょう油 酒 みりん ゆかり	
	ご汁	33.5	油あげ とうふ		にら	きゅうり	じゃが芋		
	きびなごの黒糖がらめ きゅうりのゆかり和え	21.5 2.3	麦みそ きびなご(鹿児島沖)				黒糖 ごま		
7 木	チキンライス 牛乳	619	とり肉	普通牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり	精白米	煮干だし す ケチャップ ソース しお コショウ しょう油 酒	
	ポテトのスープ	28.8	ぶた肉	わかめ	こまつな	青豆 キャベツ	じゃが芋		
	キャベツとわかめのサラダ	19.2 3.3	ちくわ		にら	レモン果汁	さとう バター		
8 金	麦ご飯 牛乳	603	とり肉	普通牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり	精白米 精麦	しょう油 酒 みりん	
	鶏のうま煮	22.8	厚揚げ	わかめ	いんげん	干しいたけ	じゃが芋		
	小松菜としめじの和え物	13.4 1.7			こまつな	ぶなしめじ レモン果汁	さとう		
11 月	菜めし 牛乳	606	ぶた肉	普通牛乳	にんじん	キャベツ	精白米 精麦	しょうが 酒 みりん 菜めしの素 す ガラスープ しょう油 しお コショウ	
	和風ちゃんぽん	25.7	かまぼこ		にら	もやし 玉ねぎ	うどん麺		
	きゅうりの和え物	13.6 3.2	まぐろ水煮			ぶなしめじ きゅうり 干大根	米油 ごま		
12 火	食パン 牛乳	687	とり肉	普通牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ	食パン	チキンピジョン ワイン しお コショウ	
	いちごミックスジャム	25		生クリーム	こまつな	パイン缶 黄桃缶	さつま芋		
	秋野菜のシチュー フルーツカクテル	24.2 1.9		チーズ		みかん缶 バナナ	米粉 カクテルゼリー		
13 水	麦ご飯 牛乳	811	ぶた肉	普通牛乳	こまつな	だいごん キャベツ	精白米 精麦	煮干だし しょうが 酒 しょう油 しお みりん	
	いもち汁	32.7	油あげ		にんじん	ぶなしめじ	芋もち(かぼちゃ)		
	魚の照り焼き キャベツの塩もみ	31 2.7	さば切身		にら		さとう		
14 木	青森県の郷土料理							煮干だし 削り節 しょう油 みりん しょうが 酒 す	
	麦ご飯 牛乳	674	とり肉	普通牛乳	にんじん	干しいたけ だいごん	精白米 精麦		
	しょうが味噌おでん キャベツのツナ和え物	30.9 17.6 2.9	ちくわ がんも 麦みそ まぐろ水煮	野菜昆布 わかめ		コンニャク キャベツ れんこん水煮 きゅうり	じゃが芋 さとう		
15 金	ひむかの日 (綾町産) 綾ぶどう豚 米 きゅうり ぶなしめじ ・ (宮崎県産) 牛乳 ちりめん							カレールー しょう油 にんにく ケチャップ ガラスープ ソース しお コショウ す	
	ポークカレー(麦ご 牛乳)	688	ぶた肉(綾ぶどう豚)	普通牛乳	にんじん	玉ねぎ	精白米 精麦		
	大根サラダ	25 17.4 3.1	大豆	きざみ昆布 ちりめん	トマト	ぶなしめじ だいごん きゅうり	じゃが芋 さとう ごま		
17 日	麦ご飯 牛乳	755	ぶた肉	普通牛乳	にんじん	白菜キムチ	精白米 精麦	しょう油 みりん マヨネーズ(ノンエック) しお コショウ	
	キムチチーズ肉じゃが	30.8	ちくわ	チーズ	こまつな	玉ねぎ 青豆	じゃが芋		
	切干大根のごまマヨあえ	24.3 2.2				きゅうり 干大根	さとう マヨネーズ(ノンエック)		
18 月	フォカッチャ(パン) 牛乳	660	ぶた肉	普通牛乳	にんじん	玉ねぎ	フォカッチャ(パン)	マヨネーズ(ノンエック) しお コショウ す	
	田舎風スパゲティー	29.8	ベーコン	ひじき	こまつな	エリンギ 干しいたけ	スパゲティー		
	ブロッコリーのサラダ	26.6 2.7	まぐろ水煮		ブロッコリー	キャベツ コーン缶 レモン果汁	さとう ごま		
19 火	試食会							しお コショウ しょう油 カレー粉 ガラスープ 酒 す	
	カレーピラフ 牛乳	638	焼豚	普通牛乳	にんじん	玉ねぎ 青豆	精白米		
	ラビオリスープ 甘夏サラダ	24.8 19.7 3	ぶた肉		こまつな	コーン缶 キャベツ ぶなしめじ きゅうり 甘夏みかん缶	ラビオリ じゃが芋 さとう		
20 水	振り替え休業日(17日分)								
	麦ご飯 牛乳	690	ぶた肉	普通牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう	精白米 精麦	しょうが 酒 みりん しょう油 す	
	肉豆腐	28.2	とうふ		こまつな	干しいたけ	さとう		
春雨サラダ	20.4 2.1	たまご			キャベツ きゅうり	緑豆春雨 ごま			
22 金	他人丼(麦ご飯) 牛乳	735	ぶた肉	普通牛乳	カラーピーマン	玉ねぎ	精白米 精麦	煮干だし しょうが ゆかり 酒 しょう油 みりん しお	
	いわしみぞれ煮	35.8	たまご		にんじん	干しいたけ	さとう		
	きゅうりのゆかり和え	24 2.7	かまぼこ いわしみぞれ煮			きゅうり			
25 月	麦ご飯 牛乳	704	ぶた肉	普通牛乳	にら	だいごん 竹の子水煮	精白米 精麦	しょうが にんにく 豆板じゃん しょう油 酒 オイスターソース	
	マーボー大根丼の具	30.3	大豆 麦みそ		にんじん	干しいたけ	さとう		
	もやしの中華和	23.2 2.2	まぐろ水煮 厚揚げ		こまつな	玉ねぎ もやし ぶなしめじ	でん粉 ごま		
26 火	照り焼きバーガー 牛乳	765	ぶた肉	普通牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ	バーガーパン	しお コショウ ガラスープ ワイン しょう油	
	(パン、鶏の照り焼き、キャベツ)	34.1	ウインナー		にんじん	キャベツ	じゃが芋		
	ポトフ	31.4 3.8	鶏の照焼パテ			だいごん			
27 水	高菜ごはん 牛乳	650	焼豚	普通牛乳	にんじん	高菜漬け ぶなしめじ	精白米 精麦	だし昆布 削り節 しお しょう油 酒 豆板じゃん	
	八杯汁	30	ぶた肉		カラーピーマン	えのき茸 玉ねぎ コーン缶	さとう		
	豚肉のみそ炒め	19.4 3.6	とうふ 麦みそ			干しいたけ コンニャク 竹の子水煮 キャベツ	でん粉 ごま油		
28 木	麦ご飯 牛乳	639	とり肉	普通牛乳	こまつな	竹の子水煮	精白米 精麦	しょう油 みりん 酒 す	
	筑前煮	25.6	天ぷら	わかめ	にんじん	ごぼう	じゃが芋		
	きゅうりとワカメの酢の物	16 2.3	厚揚げ かにかま(タラ、ほき)		いんげん	きゅうり コンニャク	さとう ごま		
29 金	麦ご飯 牛乳	759	とり肉	普通牛乳	にんじん		精白米 精麦	煮干だし しょう油 みりん 酒 しお	
	白玉だんご汁	31.8	油あげ		にら	干しいたけ	白玉だんご		
	いわしの蒲焼 ゆでブロッコリー	22.8 2.6	いわし開き 麦みそ			ブロッコリー こまつな	じゃが芋 さとう		