



11月の給食献立



★11月の給食目標：食事の挨拶の意味を考えよう！！★

滋賀大学教育学部附属中学校

日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素			
				おもに体を つくる(赤)	おもに体の調子を 整える(緑)	おもにエネルギーの もとになる(黄)	その他	カロリー Kcal	蛋白質 (g)		
4	火	ごはん	麦ごはん・牛乳	牛乳・かぼちゃひき肉フライ	切干大根・れんこん	麦ごはん・キャノーラ油	しょうゆ・酒	745	21.3		
			かぼちゃコロッケ					人参・こんにゃく・いんげん	和風だし・いりこだし	632	19.1
			れんこんと切干大根の釜平					油あげ・白みそ	白菜・玉ねぎ	584	17.4
5	水	パン	コッペパン・アシドミルク	アシドミルク・豚肉	枝豆・玉ねぎ・人参	コッペパン・キャノーラ油	トマトケチャップ	666	30.1		
			ポークビーンズ・コールスローサラダ					キャベツ・とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう	514	23.7
			くまさんのスープ(さつまいもスープ) 【読書週間献立：3びきのくま より】					しめじ・ドライパセリ	さつまいも・ホワイトルウ	460	21.0
6	木	ごはん	麦ごはん・牛乳	牛乳・豚肉・豆腐	白菜・キムチ・もやし	麦ごはん・キャノーラ油	酒・しょうゆ・塩	614	25.6		
			豚キムチ・三色ナムル					ほうれん草・人参・にんにく	ごま油・片栗粉	556	24.0
			ジンジャースープ					玉ねぎ・たけのこ・しょうが	中華だし	501	20.5
7	金	ごはん	麦ごはん・牛乳・いわしのかば焼き	牛乳・いわし・塩昆布	しょうが・大根・きゅうり	麦ごはん・片栗粉	酒・しょうゆ	685	19.8		
			きゅうりの昆布和え・鶏ごぼう汁					ごぼう・玉ねぎ・人参	みりん風・和風だし	627	18.2
			【読書週間献立 きょうのおべんとうなんだろな より】					鶏肉	いりこだし・塩	586	17.1
10	月	パン	コッペパン・牛乳	牛乳・鶏肉	ごぼう・枝豆・大根	コッペパン・片栗粉	塩・こしょう	725	36.9		
			チキンごぼう・大根ツナサラダ					人参・とうもろこし	しょうゆ・みりん風	565	28.8
			ミネストローネ					きゅうり・いんげん	酒・トマトケチャップ	496	25.1
11	火	ごはん	麦ごはん・牛乳	牛乳・たら・豆腐	青ねぎ・しょうが	麦ごはん・片栗粉	酒・塩・しょうゆ	691	26.9		
			たらのねぎソース					人参・きゅうり	穀物酢・みりん風	618	22.0
			春雨の中華和え・けんちん汁					玉ねぎ・ごぼう	いりこだし	577	21.0
12	水	パン	コッペパン・アシドミルク	アシドミルク	トマトソース	コッペパン・三温糖	中華だし	590	25.9		
			クリームinハンバーグ(トマトソース添え)					ハンバーグ	しょうゆ・塩	445	20.0
			カラフルイタリアンサラダ					(卵・乳不使用クリーム入り)	玉ねぎ・ブロッコリー	400	18.1
13	木	ごはん	かつ丼	豚肉・卵	玉ねぎ・大根	麦ごはん・キャノーラ油	しょうゆ・みりん風	752	25.4		
			(麦ごはん・とんかつと玉子あん)					牛乳・切昆布	和風だし・穀物酢	671	24.0
			牛乳・昆布入りなます					豆腐	いりこだし・塩	615	21.6
14	金	ごはん	麦ごはん・牛乳	牛乳・鶏肉	にんにく・しょうが	麦ごはん・片栗粉	酒・しょうゆ	770	28.9		
			鶏のから揚げ					白菜・人参・いんげん	いりこだし	668	25.6
			白菜といんげんのごま和え					白みそ	三温糖・麩	626	24.1
17	月	ごはん	麦ごはん・牛乳	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが	麦ごはん・ごま油	カレー粉	798	28.5		
			カレー風味のピビンパ・揚げ餃子					もやし・人参・ほうれん草	しょうゆ・みりん風	668	24.0
			もずく中華スープ					玉ねぎ	中華だし・塩	615	22.2
18	火	ごはん	麦ごはん・牛乳	牛乳・あじ	玉ねぎ・カラーピーマン	麦ごはん・片栗粉	酒・しょうゆ・穀物酢	685	23.2		
			あじの南蛮漬け・高野豆腐の煮物					人参・しいたけ・もやし	みりん風・和風だし	625	21.1
			もやしスープ					高野豆腐	中華だし・塩	584	19.7
19	水	めん	ミートスパゲティ	豚肉・アシドミルク	にんにく・玉ねぎ・人参	スパゲティ・キャノーラ油	トマトケチャップ	633	27.0		
			(スパゲティ・ミートソース)					マッシュルーム	コンソメ・塩・こしょう	557	23.7
			アシドミルク・ジャーマンポテト					ベーコン・ツナ	かんきつドレッシング	503	21.3
20	木	ごはん	麦ごはん・牛乳	豚肉・野菜のポン酢炒め	玉ねぎ・人参	麦ごはん・キャノーラ油	味ぽん・いりこだし	726	27.6		
			豚肉と野菜のポン酢炒め					キャベツ・きくらげ	635	22.4	
			ポテトサラダ・青菜の味噌汁					豆腐	じゃがいも・卵黄マヨネーズ	576	20.7
21	金	ごはん	麦ごはん・牛乳	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・人参	麦ごはん	しょうゆ・中華だし	669	26.3		
			鶏肉と野菜の中華ソテー					たけのこ・しょうが	塩・こしょう・穀物酢	586	22.7
			わかめの酢の物					にんにく・きゅうり	いりこだし・和風だし	538	20.7
25	火	ごはん	根菜カレー	鶏肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・たけのこ	麦ごはん	酒・しょうゆ	653	19.3		
			(麦ごはん・根菜カレー)					ごぼう・こんにゃく	和風だし	575	17.4
			牛乳・野菜のおかかあえ					れんこん・いんげん	ウスターソース	530	16.1
26	水	めん	わかめうどん	わかめ・油揚げ	玉ねぎ・人参	うどん	いりこだし	558	24.3		
			(うどん・わかめスープ)					ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・塩	461	19.9
			アシドミルク					とうもろこし・きゅうり	みりん風・和風だし	427	18.2
27	木	ごはん	麦ごはん・牛乳	牛乳・豚肉	かぼちゃ・ごぼう・玉ねぎ	麦ごはん・さつまいも	塩・和風だし	695	21.0		
			秋の野菜かきあげ					人参・小松菜・えのき	しょうゆ・いりこだし	607	18.6
			青菜ときのこのおろし和え					しめじ・大根	三温糖	552	17.0
28	金	ごはん	麦ごはん・牛乳	牛乳・豚肉	玉ねぎ・ピーマン	麦ごはん・三温糖	酒・しょうゆ	794	28.8		
			豚肉のしょうが焼き					カラーピーマン	中華だし・塩	678	24.6
			中華ポテト					しょうが	628	22.5	
			ワンタンスープ		人参						

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。