



11月 学校給食献立表

令和2年度発行
東広島北部学校給食センター

中学校

日	献立名	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
2月	振替休日							
4水	牛乳 コッペパン マーシャルピーンズ ミートボールのスープ煮 れんこんサラダ	つくね とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい れんこん ごぼう キャベツ	ごま ノンエッグマヨ ネーズ マーシャル ピーンズ		836 kcal 31.1 g 3.8 g
5木	牛乳 ごはん 吹き寄せ煮 大豆のおかかあえ みかん	とりにく なまあげ ちくわ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん れんこん ごぼう しいたけ キャベツ みかん	ごめ さといも さとう	ぎんなん	822 kcal 31.6 g 2.3 g
6金	牛乳 ごはん 韓国風すき焼き 茎わかめのナムル	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい しめじ もやし きゅうり	にんにく ごまあぶら ごま		762 kcal 32.3 g 2.6 g
9月	牛乳 ごはん 照り焼きチキン ごま昆布あえ けんちん汁	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん こんにゃく ごぼう	ごめ さとう でんぷん さといも	あぶら ごま ごまあぶら	749 kcal 28.1 g 2.0 g
10火	牛乳 ごはん 生揚げの四川風炒め ジャキッとポテトの中華あえ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ	ごめ さとう でんぷん じゃがいも	ごま ごまあぶら	843 kcal 37.0 g 2.5 g
11水	牛乳 黒糖パン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	ごくとろパン じゃがいも さとう	バター あぶら	842 kcal 32.7 g 3.6 g
12木	牛乳 ごはん ホキの甘酢漬け 小松菜のおひたし のっぺい汁 レモンゼリー	ホキ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん しめじ こんにゃく	ごめ さとう さといも でんぷん レモンゼリー	あぶら	782 kcal 29.2 g 1.9 g
13金	牛乳 他人丼 (ごはん 他人丼の具) カリポリサラダ	ぎゅうにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり だいこん	ごめ さとう でんぷん	ごまあぶら	767 kcal 27.3 g 2.4 g
16月	牛乳 ごはん 春巻き おこめんサラダ 中華スープ	ハム とりにく とうふ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツアイ	きゅうり たまねぎ もやし	ごめ おこめん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	869 kcal 22.9 g 2.3 g
17火	牛乳 しめじとひき肉のカレーライス (ごはん しめじとひき肉のカレー) ひろしまドレみそレモン プリン	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ピーマン こまつな	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ レモン	ごめ さとう プリン		880 kcal 25.4 g 2.9 g
18水	牛乳 コッペパン メープルシロップ サーモンチャウダー コールスローサラダ	さけ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン メープルシロップ じゃがいも さとう ごめこ	あぶら	742 kcal 32.5 g 3.2 g
19木	牛乳 古代米ごはん 白身魚天ぷら 花野菜のごまあえ ゆめまる汁	しろみさかなでんぷん とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう しろねぎ	ごめ くろまい さとう さといも	あぶら ごま	811 kcal 27.4 g 2.2 g

日	献立名	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
20金	牛乳 ごはん 豆腐のかきたま中華あん 揚げ野菜のかみかみサラダ	とろろ とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん チンゲンツアイ	しょうが たまねぎ もやし しめじ しろねぎ ごぼう れんこん	ごめ さとう でんぷん さつまいも	ごまあぶら アーモンド あぶら	839 kcal 32.6 g 2.1 g
24火	牛乳 ごはん さばの味噌汁 さばの味噌汁 すまし汁	さば みそ とろろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ しめじ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう でんぷん	あぶら	787 kcal 31.9 g 2.5 g
25水	牛乳 バターパン ゴロゴロ野菜の みそソーススパゲティ フレッシュサラダ	ぎゅうにく ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン スパゲティ さとう	オリーブあぶら	817 kcal 31.0 g 4.0 g
26木	牛乳 ごはん あじの梅醤ソース 添え野菜 はっすん	あじ えび なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	うめ キャベツ だいこん ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	ごめ さとう さといも でんぷん	あぶら	818 kcal 32.1 g 2.6 g
27金	牛乳 ごはん 春雨炒め 中華あえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツアイ	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	768 kcal 29.0 g 2.0 g
30月	牛乳 ごはん わかめふりかけ コメカラ りっちゃんサラダ ABCスープ	とりにく ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう わかめふりかけ しおこんぶ	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごめ さとう マカロニ じゃがいも ごめこ	あぶら	845 kcal 32.7 g 2.7 g

*物資の都合により、献立を変更することがあります。
*こんにゃくについて
こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものとなる食べ物(緑)」に分類しています。

【お知らせ】
11月24日(火)は、『和食の日』『だし』で味わう和食の日です。給食では11月24日(火)に昆布と削り節でとった「だし」を味わう和食給食にしています。日本が世界に誇る「うま味」を実感してもらいたいと思います。



季節の食べ物

給食でいただく

11月の東広島産食材

米・・・黒瀬町産
こしひかり
(新米になります)

キャベツ、小松菜、
青ねぎ、白ねぎ、
だいこん、はくさい、
ほうれん草、さつまいも