

# 令和6年11月 中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)  
No. 116

【11月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
11月分 平均栄養量	793	18.2	27.5	416	4.8	336	0.63	0.65	35



※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%  
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

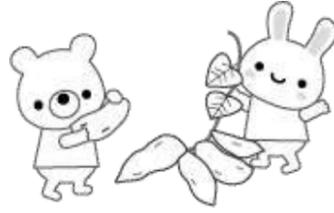
【栄養三色】	
赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。  
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。  
気をつけて食べましょう。



1(金) コッペパン ギョウにゅう	
やさいスープ	コロッケ
ウインナ 15 (あ)	コロッケ 1こ (き)
キャベツ 30 (み)	あげあぶら 3.5 (き)
たまねぎ 30 (み)	
にんじん 10 (み)	
むきえだまめ 5 (み)	
とりがらすープ 3	
しろワイン 1	
しお 0.2	
こしょう 0.02	
うすくちしょうゆ 1	

エネルギー	たんぱく質	脂質
727 kcal	27.7 g	26.2 g

さんしよくサラダ	
チキンハム 8 (あ)	
きゅうり 25 (み)	
にんじん 10 (み)	
ホールコーン 5 (み)	
ドレッシング クラス1ぼん (き)	
(サウザンアイランド)	

さんしよくサラダ	
コロッケ	
やさいスープ	

4(月)	5(火) レーズパン ギョウにゅう	6(水) ごはん ギョウにゅう	7(木) ごはん ギョウにゅう	8(金) コッペパン ギョウにゅう
<p>振替休日</p>	<p>チキンポトフ</p> <p>とりにく 30 (あ)</p> <p>じゃがいも 50 (き)</p> <p>キャベツ 30 (み)</p> <p>たまねぎ 25 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>とりがらすープ 3</p> <p>にくだんごのあまからあん</p> <p>ミートボール 40 (あ)</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>でんぶん 8.3 (き)</p> <p>あげあぶら 2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>さとう 1.2 (き)</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うみとはたけのサラダ</p> <p>ツナ 10 (あ)</p> <p>ほしわかめ 0.3 (あ)</p> <p>きゅうり 15 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>しろごま 0.3 (き)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (き)</p> <p>(わふう)</p>	<p>わかめスープ</p> <p>とりにく 15 (あ)</p> <p>とうふ 15 (あ)</p> <p>ほしわかめ 0.4 (あ)</p> <p>たまねぎ 20 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>あおなご 5 (み)</p> <p>とりがらすープ 3</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ピビンバ</p> <p>ぶたミンチ 40 (あ)</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>さとう 2 (き)</p> <p>りょうりしゆ 1.2</p> <p>トウバンジャン 0.05</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ほうれんそう 25 (み)</p> <p>もやし 15 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>しろごま 1 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さとう 0.5 (き)</p> <p>ごまあぶら 0.5 (き)</p> <p>しお 0.05</p> <p>きんしたまご 15 (あ)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1こ (あ)</p>	<p>ビーフンいりすましじる</p> <p>とりにく 10 (あ)</p> <p>かまぼこ 5 (あ)</p> <p>ビーフン 7 (き)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>はくさい 30 (み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>ひらてん 7 (あ)</p> <p>きりぼしだいこん 3 (み)</p> <p>にんじん 3 (み)</p> <p>さやいんげん 3 (み)</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>だしこんぶ 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 1.3</p> <p>みりん 0.6</p> <p>さとう 0.5 (き)</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>ミニはっこうにゅう (プレーン)</p>	<p>レンズまめのスープ</p> <p>ベーコン 15 (あ)</p> <p>レンズまめ 5 (あ)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>じゃがいも 20 (き)</p> <p>キャベツ 20 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>トマト(かん) 5 (み)</p> <p>セロリー 1 (み)</p> <p>とりがらすープ 3</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>さとう 0.3 (き)</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろみざかなのフライ</p> <p>ホキ 1きれ (あ)</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>こむぎこ 4 (き)</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>パンこ 7 (き)</p> <p>あげあぶら 5 (き)</p> <p>のうこうソース クラス1ぼん</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ささみフレック 8 (あ)</p> <p>ごぼう 15 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>きゅうり 10 (み)</p> <p>うすくちしょうゆ 0.9</p> <p>さとう 0.5 (き)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (き)</p> <p>(ごま)</p>
<p>804 28.1 14.8</p>	<p>831 38.9 27.1</p>	<p>821 36.5 24.1</p>	<p>781 35.0 20.3</p>	<p>753 38.1 24.2</p>
<p>あきやさいのカレーライス</p> <p>ぶたにく 30 (あ)</p> <p>さといも 20 (き)</p> <p>さつまいも 20 (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>なす 15 (み)</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>りんごピューレ 5 (み)</p> <p>こめこカレールウ① 8 (き)</p> <p>こめこカレールウ② 8 (き)</p> <p>とりがらすープ 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>トマトケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>でんぶん 0.5 (き)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ひじき 0.8 (あ)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>ホールコーン 10 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>さとう 0.4 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>りょうりしゆ 0.5</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (き)</p> <p>(わふう)</p> <p>かたぬきチーズ</p> <p>かたぬきチーズ 1こ (あ)</p>	<p>やさいスープ</p> <p>ベーコン 15 (あ)</p> <p>じゃがいも 30 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>とりがらすープ 3</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>こまつなのドレッシングあえ</p> <p>ささみフレック 10 (あ)</p> <p>こまつな 20 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>さとう 1.2 (き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>す 1</p> <p>かぼちやのミートグラタン</p> <p>ぎょうミンチ 20 (あ)</p> <p>マカロニ 3 (き)</p> <p>(エルボ)</p> <p>かぼちや 25 (み)</p> <p>たまねぎ 15 (み)</p> <p>グリんピース 3 (み)</p> <p>パンこ 5 (き)</p> <p>マヨネーズ 10 (き)</p> <p>(ノンエッグ)</p> <p>トマトピューレ 1 (み)</p> <p>ウスターソース 2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>あかワイン 1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p>	<p>ごもくじる</p> <p>ぶたにく 15 (あ)</p> <p>とうふ 20 (あ)</p> <p>ごぼう 10 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>こまつな 10 (み)</p> <p>えのきたけ 10 (み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>いりだいずのくろざとうがらめ</p> <p>いりだいず 5 (あ)</p> <p>くろざとう 1.7 (き)</p> <p>でんぶん 0.2 (き)</p> <p>さわらの たつたあげ</p> <p>さわら 1きれ (あ)</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>りょうりしゆ 1.2</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>ごまあぶら 0.15 (き)</p> <p>でんぶん 5 (き)</p> <p>あげあぶら 5 (き)</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>ほうれんそう 30 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>けずりぶし 0.5</p> <p>だしこんぶ 0.1</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>さとう 0.2 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>はなかつお クラス1ふくろ (あ)</p>	<p>こうやどうふのたまごどじ</p> <p>たまご 20 (あ)</p> <p>とりにく 20 (あ)</p> <p>こうやどうふ (サイコロ) 5 (あ)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>こまつな 10 (み)</p> <p>なましいたけ 3 (み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>みりん 1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>さつまいものてんぷら</p> <p>さつまいも 20 (き)</p> <p>でんぶん 1 (き)</p> <p>こむぎこ 3 (き)</p> <p>しお 0.02</p> <p>あげあぶら 3 (き)</p> <p>ごまあえ</p> <p>ツナ 10 (あ)</p> <p>キャベツ 20 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>すりごま 0.5 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.7</p> <p>さとう 0.3 (き)</p> <p>みりん 0.8</p> <p>ふりかけ</p> <p>ふりかけ 1ふくろ (かつお)</p>	<p>スープに</p> <p>とりにく 20 (あ)</p> <p>じゃがいも 50 (き)</p> <p>たまねぎ 35 (み)</p> <p>にんじん 25 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>セロリー 1 (み)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>とりがらすープ 3</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>しろワイン 1</p> <p>りっちゃんのサラダ</p> <p>ローズハム 7 (あ)</p> <p>キャベツ 15 (み)</p> <p>きゅうり 5 (み)</p> <p>にんじん 3 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>トマト 5 (み)</p> <p>あぶら 0.1 (き)</p> <p>ささみこんぶ 0.2 (あ)</p> <p>しお 0.08</p> <p>とりにくのオニオンソース</p> <p>とりにく 1きれ (あ)</p> <p>たまねぎ 8 (み)</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>にんにく 0.02 (み)</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>りんごピューレ 1 (み)</p> <p>あぶら 0.1 (き)</p> <p>りょうりしゆ 1.8</p> <p>りょうりしゆ 1.2</p> <p>さとう 1.8 (き)</p> <p>でんぶん 0.3 (き)</p>
<p>804 28.1 14.8</p>	<p>788 34.1 28.3</p>	<p>826 40.2 26.5</p>	<p>776 32.3 22.8</p>	<p>825 37.2 27.3</p>
<p>あきやさいのカレーライス</p> <p>はっこうにゅう (ブルーベリー)</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのサラダ</p>	<p>こまつなのドレッシングあえ</p> <p>かぼちやのミートグラタン</p> <p>やさいスープ</p>	<p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>はなかつお</p> <p>さわらの たつたあげ</p> <p>ごもくじる</p>	<p>ふりかけ (かつお)</p> <p>ごまあえ</p> <p>さつまいものてんぷら</p> <p>こうやどうふのたまごどじ</p>	<p>りっちゃんのサラダ</p> <p>はなかつお</p> <p>とりにくのオニオンソース</p> <p>スープに</p>

