



11月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和5年

日 (曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	ホイコーロー丼 かぶのごま酢和え 手作りこんにゃくゼリー 牛乳	豚肉 まぐろ		人参 ビーマン 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし かぶ パイン	米 麦 砂糖 澱粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま	787 27.7 23.1 2.4
2 木	ご飯 ししゃものカレー揚げ ごぼうの炒め煮 厚揚げの味噌汁 牛乳		ししゃも	人参 小松菜	生姜 ごぼう 枝豆 大根 えのき茸	米 小麦粉 ｺﾝﾖｶ 砂糖	油 ごま油 ごま	794 30.1 29.0 2.7
6 月	ご飯 豚肉とにらの炒め物 えび団子スープ みかん 牛乳	豚肉 えび		人参 なら 人参 ほうれん草	生姜 ｺﾝﾖｶ 玉ねぎ もやし 白菜 椎茸 長ねぎ みかん	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	841 35.3 26.9 2.8
★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(11月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★								
7 火	パンプキンパン クリスマスチキン コーンサラダ チンゲン菜のクリーム煮 ラフランスゼリー 牛乳	鶏肉 豚肉		人参 人参 チンゲン菜	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ 小麦粉 ゼリー	油 ｸﾘｰﾌﾞ油 油 バター	855 31.4 36.6 3.3
8 水	二色丼 さつまい 柿 牛乳	鶏肉 卵 豚肉 味噌		人参 小松菜	ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 生姜 大根 長ねぎ 柿	米 砂糖 ｺﾝﾖｶ さつまい	油 ごま油 ごま	863 35.4 29.0 2.2
9 木	ちゃんぽん 手作り肉まん れんこんサラダ 牛乳	豚肉 いか うずら卵 なんと 豚肉		人参 人参	キャベツ もやし 木耳 ｺﾝﾖｶ 玉ねぎ 椎茸 蓮根 枝豆	ちゃんぽん麺 パン粉 小麦粉 砂糖 澱粉 砂糖	ごま油 油 ごま油 ごま油 ごま	758 34.3 34.7 3.5
10 金	ご飯(ふりかけ) あじフライ キャベツのゆかり和え 芋団子汁 牛乳	あじ		赤しそ 人参 万能ねぎ	キャベツ もやし 大根 ごぼう 椎茸	米 小麦粉 パン粉	油	778 29.2 21.2 2.0
13 月	ご飯 鶏の竜田甘酢あんかけ もやしナムル 中華風卵スープ 牛乳	鶏肉 鶏肉 卵 豆腐		人参 小松菜 チンゲン菜	ｺﾝﾖｶ 生姜 大豆もやし ｺﾝﾖｶ コーン	米 澱粉 砂糖 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま ごま油	784 34.4 25.4 2.5
14 火	鶏ごぼうご飯 ひじきの卵焼き ほうれん草のお浸し 大根の豆乳味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉	ひじき	人参 万能ねぎ 人参 ほうれん草 なら	ごぼう 玉ねぎ もやし 大根 しめじ 白菜 長ねぎ	米 ｺﾝﾖｶ 砂糖 砂糖	ごま油 油	749 33.1 30.2 2.9
15 水	ココア揚げパン 豚肉の粒マスタード焼き キャベツサラダ ABCスープ 牛乳	豚肉 鶏肉	チーズ チーズ	パセリ 人参 トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ ｺﾝﾖｶ	パン 砂糖 パン粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 マカロニ	油 油 油 ｸﾘｰﾌﾞ油	778 32.5 35.6 3.0
16 木	きのこカレーライス かぶとわかめのサラダ ワインゼリー 牛乳	豚肉 かぶ	チーズ わかめ	人参	玉ねぎ しめじ エリンギ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｺﾝﾖｶ 生姜 かぶ きゅうり	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	841 24.9 24.8 2.9
17 金	ご飯 いわしのオレンジ煮 小松菜の磯香和え 豚汁 お米のムース 牛乳	いわし 豚肉 生揚げ 味噌	のり	人参 小松菜 人参 ほうれん草	生姜 もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖 ｺﾝﾖｶ 里芋 ムース	油	783 30.2 26.3 3.0
20 月	ルーロー飯 パイタンスープ ヨーグルト 牛乳	豚肉 うずら卵 鶏肉		チンゲン菜 人参 なら	生姜 長ねぎ キャベツ もやし 木耳 生姜	米 麦 砂糖 澱粉 春雨	ごま油 油	866 36.8 30.9 2.4
21 火	テーブルロールパン ソーセージチーズフライ ブロッコリーサラダ 白菜のクリームスープ プリン 牛乳	ソーセージ	チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	コーン 白菜 玉ねぎ しめじ	パン パン粉 米粉 プリン	油 油 油 バター	877 32.6 36.7 3.2
22 水	ご飯 鶏肉のねぎ塩ダレ なすのオイスター炒め 中華スープ チーズ 牛乳	鶏肉 豚肉 なんと 豆腐	チーズ 牛乳	人参 ビーマン チンゲン菜	長ねぎ ｺﾝﾖｶ なす 玉ねぎ えのき茸 生姜 大豆もやし	米 澱粉 砂糖 澱粉 砂糖 澱粉	ごま油 油 ごま油 ごま油 ごま	758 33.1 29.8 2.6
24 金	ご飯 さばのごま味噌ダレ ひじきの五目炒め ゆはのすまし汁 手作り芋ようかん 牛乳	さば 味噌 豚肉 さつまい揚げ ゆは	ひじき	人参 いんげん みつば	生姜 生姜 ごぼう 大根 椎茸	米 砂糖 澱粉 砂糖 麩	ごま 油 ごま油 ごま さつまい 砂糖	866 35.0 24.8 2.5
27 月	ご飯 白身魚のごま揚げ 野菜と卵の炒め物 春雨スープ 牛乳	かれい 卵 豚肉 鶏肉		人参 ビーマン 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま 油 ごま油	762 30.7 26.6 2.4
28 火	茶飯 もちいなり のりおかか和え おでん 牛乳	油揚げ はんぺん さつまい揚げ ちくわ いわし うずら卵	のり こんにゃく	人参 ほうれん草 人参	もやし 大根	米 餅 ｺﾝﾖｶ	ごま油	802 30.8 25.2 3.8
29 水	ご飯 チンゲン菜と厚揚げの煮物 キムチスープ りんご 牛乳	鶏肉 生揚げ 味噌 豚肉		人参 チンゲン菜 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 椎茸 白菜 玉ねぎ りんご	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	794 31.1 26.4 2.4
30 木	ソフトフランスパン マカロニグラタン コーンサラダ ポトフ 牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 パセリ 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ セロリ	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 バター 油	829 33.5 37.9 3.7

1A
セミバイキング

千歳
清茶
献立

1B
セミバイキング

和食の
献立

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。
 ☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いまししょう。
 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いまししょう。
 ☆今月の白井産は、米、小松菜です。

いいにほんしょく
11月24日は和食の日です!



摂取基準値	
エネルギー	830kcal
たんぱく質	27~42g
脂質	13% 比
糖質	20~30%
食塩相当量	2.5g未満