



令和2年度 11月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜日	献立内容			牛乳	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	鶏ごぼうピラフ	フルーツサラダのマヨヨーグルトかけ	じゃがいものスープ	○ 鶏肉、豚肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ねぎ、水菜	ごぼう、たまねぎ、しめじ、キャベツ、みかん・黄桃・ハイン缶、りんご	米、じゃがいも	油、バター、ノンエッグマヨネーズ	730 25.1 351	
3	火	文化の日										
4	水	ご飯	サバの松前煮	白菜の煮びたし せんだご汁	○ さば、花かつお、鶏肉、油揚げ	牛乳、きざみ昆布	にんじん、小松菜、ねぎ	たまねぎ、土しょうが、はくさい、大根	米、砂糖、片栗粉、さつまいも	油	848 32.6 351	
5	木	ガバオライス	パッタイ(炒めピーマン)	コーン入リスープ 【世界の料理-タイ】	○ 豚ミンチ、厚揚げ、鶏肉	牛乳	にんじん、パプリカ、ピーマン、小松菜、水菜	たまねぎ、にんにく、土しょうが、もやし、コーン	米、麦、砂糖、フォー	油、ごま油	866 32.5 379	
6	金	ご飯	大豆とひじきのかき揚げ	こんにゃくのおかか煮 白菜のそぼろ汁	○ 大豆、鶏ミンチ、竹輪、えび、卵、花かつお	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、ねぎ	たまねぎ、土しょうが、はくさい	米、砂糖、米粉、小麦粉、片栗粉	油	779 27.1 338	
9	月	わかめご飯	マカロニとチキンのクリーム煮	ツナとほうれん草のサラダ トマト	○ 鶏肉、ツナ	牛乳、炊き込みわかめ	にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、トマト	たまねぎ、しめじ、キャベツ、コーン	米、マカロニ、砂糖、小麦粉、じゃがいも	油、バター、植物性クリーム	833 29.9 323	
10	火	ご飯	サワラの味噌マヨ焼き	キャベツとちくわのおひたしのっぺい汁	○ さわら、豚肉、みそ、竹輪、木綿豆腐	牛乳	にんじん、小松菜、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、だいこん	米、砂糖、さといも、片栗粉	マヨネーズ、いりごま	820 33.3 334	
11	水	ご飯	チーズタッカルビ	きのこのソテー 卵のふわふわスープ	○ 鶏肉、卵、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれん草、ねぎ	たまねぎ、白菜キムチ、土しょうが、にんにく、えのきだけ、しめじ、キャベツ	米、さつまいも、パン粉、砂糖	ごま油、油	776 30.7 359	
12	木	ご飯	豚肉と大根の旨煮	小松菜とじゃこの炒り煮 ごぼうのから揚げ	○ 豚肉、はんぺん	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、小松菜、さやいんげん	だいこん、ごぼう	米、砂糖、片栗粉	油	773 26.6 389	
13	金	菊花ごはん	イカの肝みそあえ	そうめん汁 りんごゼリー	○ 卵、鶏肉、イカ、みそ、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草	キャベツ、生しいだけ、すりおろしりんご	米、砂糖、そうめん、ゼリーの素	油	776 29.6 343	
16	月	ご飯(特別栽培米)	関東煮	フライド小魚 即席漬汁	○ 鶏肉、竹輪、厚揚げ、卵	牛乳、煮干し、炊き込みわかめ、青のり	にんじん、小松菜	大根、キャベツ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	油	791 31.3 521	
17	火	素ご飯(特別栽培米) 根菜カレー		キャベツのソテー りんご	○ 鶏肉、ツナ	牛乳	にんじん、ほうれん草	たまねぎ、にんにく、キャベツ、大根、ごぼう、れんこん、りんご、コーン	米、麦、じゃがいも、カレールフ	油	847 27.4 339	
18	水	ご飯(特別栽培米)	ごぼうのかみかみつくね	はいはい漬汁 白菜の味噌汁 【歯の日】	○ 豚ミンチ、木綿豆腐、卵、油揚げ、みそ	牛乳、きざみ昆布	にんじん、ねぎ	白菜、切干大根、ごぼう、土しょうが、しめじ	米、片栗粉、砂糖、さといも	油	825 31.2 381	
19	木	ご飯(特別栽培米)	餃子巻き	もやしのナムル にらスープ	○ 豚ミンチ、焼き豚、鶏肉	牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草、にら	たまねぎ、白菜、キャベツ、もやし、にんにく	米、巻きたまご、小麦粉、砂糖	油、ごま油、いりごま	808 28.0 322	
20	金	キスと堀川ごぼうのかき揚げ天井 (特別栽培米)		白菜のごまあえ かぶの味噌汁 梨 【まるごと京丹後食育の日】	○ キス、竹輪、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、水菜、ほうれん草、ねぎ	ごぼう、白菜、大根、かぶ、しめじ、梨	米、さつまいも、小麦粉、砂糖	油、いりごま	876 28.5 414	
23	月	勤労感謝の日										
24	火	ご飯	サワラのあられ揚げ	ゆかりあえ 豆腐のすまし汁 【和食の日】	○ さわら、木綿豆腐	牛乳	にんじん、ねぎ、水菜	土しょうが、にんにく、キャベツ、えのきだけ	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、あられ、ふ	油	831 31.4 337	
25	水	期末テスト第一日目			<p>頭を動かすには「ブドウ糖」が必要です。ごはんやパンなどの炭水化物と、体を目覚めさせるために肉、卵、魚、野菜などが入ったおかずや汁ものなど、しっかり朝ごはんを食べましょう！</p> 							
26	木	期末テスト第二日目										
27	金	2年1組 リクエストメニュー			○	<p>今月は2年1組のリクエストメニューです。楽しみにしてください。個人にアンケートをとり、各学級のリクエストメニューとしてまとめました。</p>						714 28.5 313
30	月	ご飯(減量)	豆腐の中華風煮	ザーサイ炒め チーズ蒸しパン	○ 豚肉、木綿豆腐、卵	牛乳、クリームチーズ、フロセスチーズ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、白菜、たけのこ、生しいだけ、土しょうが、キャベツ、ザーサイ	米、片栗粉、ホットケーキミックス、砂糖	油	914 33.2 493	

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。