



11月献立予定

久御山町学校給食研究会
久御山町立久御山中学校

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるものになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
1 (金)	牛乳	牛乳				653kcal 25.3g
	ごはん			ごはん		
	鶏の塩こうじ焼き	鶏肉			塩こうじ、みりん	
	もやしのナムル		もやし、にんじん、小松菜	ごま油、いりごま	中華だしの素、塩、こしょう 濃口しょうゆ、レモン汁	
5 (火)	麩のすまし汁	おつゆ麩	玉ねぎ、にんじん、えのきだけ 青ねぎ		だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん	722kcal 30.1g
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐丼	豚ひき肉、豆腐、赤みそ みそ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ しょうが、にんにく	ごはん、ごま油、砂糖 片栗粉	濃口しょうゆ、オイスターソース 薄口しょうゆ、甜麺醬、豆板醬 中華だしの素、酒	
	きゅうりのごま和え		きゅうり、もやし	砂糖、いりごま	濃口しょうゆ	
6 (水)	牛乳	牛乳				694kcal 24.4g
	小型パン			小型パン		
	水菜のペペロンチーノ	ベーコン	久御山町の水菜 玉ねぎ、にんにく	スパゲティ、オリーブオイル	塩、こしょう、薄口しょうゆ 洋風だしの素、たかのつめ	
	カリボリサラダ		大根、きゅうり、にんじん	サラダ油、砂糖	酢、塩、こしょう、濃口しょうゆ	
7 (木)	牛乳	牛乳				721kcal 32.6g
	ごはん			ごはん		
	豆腐ハンバーグ きのこあんかけ	鶏ひき肉、豆腐	玉ねぎ、青ねぎ、しょうが しめじ、しいたけ、えのきだけ	パン粉、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、塩、みりん 和風だしの素	
	豚汁	豚肉、みそ	大根、にんじん、ごぼう つきこんにゃく、青ねぎ	里芋	だしじゃこ	
8 (金)	牛乳	牛乳				779kcal 27.3g
	ごはん			ごはん		
	ブリブリ中華炒め	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんにく、白こんにゃく 干しいたけ、たけのこ水煮	サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酢、酒、豆板醬	
	かみかみ昆布サラダ	細切昆布	キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま油、砂糖	薄口しょうゆ、酢	
11 (月)	牛乳	牛乳				693kcal 21.7g
	ごはん			ごはん		
	豚肉と大根の煮物	豚肉、さつまいも	大根、にんじん、こんにゃく	砂糖	だしかつお、濃口しょうゆ 薄口しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素	
	野菜チップス		れんこん、ごぼう	さつまいも、サラダ油、片栗粉	塩	
12 (火)	牛乳	牛乳				670kcal 25.4g
	ごはん			ごはん		
	サバの塩焼き	サバ			塩	
	白菜のゆかり和え		久御山の白菜 久御山のにんじん		ゆかり、塩	
13 (水)	なめこのみそ汁	豆腐、久御山みそ、みそ	玉ねぎ、なめこの水煮		だしじゃこ	648kcal 32.0g
	牛乳	牛乳				
	小型パン			小型パン		
	ボルシチ	豚肉	キャベツ、にんじん、玉ねぎ にんにく	じゃがいも、サラダ油、砂糖	トマトケチャップ、トマトピューレ 濃口しょうゆ、ウスターソース 塩、こしょう、洋風だしの素 トマト缶、ローリエ	
14 (木)	トルティージャ	卵、ウィンナー	玉ねぎ、にんじん	じゃがいも	トマトケチャップ、塩、こしょう 洋風だしの素	780kcal 22.4g
	牛乳	牛乳				
	秋のカレーライス	豚肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが しめじ、にんにく	ごはん、さつまいも サラダ油	カレールウ、カレー粉、赤ワイン ウスターソース、洋風だしの素 濃口しょうゆ、チャツネ、トマト缶 トマトケチャップ、ローリエ	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー、キャベツ ホールコーン	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、レモン汁 塩、こしょう	
15 (金)	牛乳	牛乳				684kcal 26.8g
	ごはん			ごはん		
	鶏のおろしソース	鶏肉	大根、白ねぎ、しょうが	砂糖、片栗粉	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ 酢、みりん	
	きんぴらごぼう	さつまいも	ごぼう、にんじん つきこんにゃく	ごま油、砂糖、いりごま	濃口しょうゆ、みりん だし汁、一味とうがらし	
	豆腐のすまし汁	豆腐	にんじん、青ねぎ		だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん	

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
18 (月)	牛乳	牛乳				676kcal 26.1g
	ごはん			ごはん		
	じゃがいもと厚揚げの煮物	豚肉、厚揚げ	玉ねぎ、にんじん、三度豆	じゃがいも、サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん、和風だしの素	
	大根のピリ辛炒め	かつお節	大根、こんにゃく	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酒、豆板醤 和風だしの素	
19 (火)	牛乳	牛乳				711kcal 30.2g
	ごはん			ごはん		
	ごぼう入りつくね	豚ひき肉、鶏ひき肉	ごぼう、玉ねぎ、しょうが	パン粉、片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、塩、酒、みりん 薄口しょうゆ	
	小松菜のおかか和え	かつお節	久御山町の小松菜、にんじん	砂糖	濃口しょうゆ、みりん、塩	
	わかめのみそ汁	カットわかめ、油揚げ 久御山みそ、みそ	玉ねぎ、にんじん		だしじゃこ	
20 (水)	牛乳	牛乳				575kcal 21.6g
	黒糖パン			黒糖パン		
	豆乳スープ	鶏肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ	じゃがいも、サラダ油	塩、こしょう、薄口しょうゆ 洋風だしの素	
	にんじんサラダ		にんじん、もやし ホールコーン	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、レモン汁 塩、こしょう	
21 (木)	～期末テスト1日目～					
22 (金)	牛乳	牛乳				754kcal 33.9g
	ごはん			ごはん		
	ハマチの照り焼き	ハマチ		砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩	
	ひじきの炒り煮	ひじき、大豆、油揚げ	にんじん、三度豆	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素	
	ゆばのすまし汁	ゆば	にんじん、青ねぎ		だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん	
25 (月)	牛乳	牛乳				615kcal 21.3g
	ごはん			ごはん		
	煮みそ	豚肉、厚揚げ、赤みそ、みそ	大根、にんじん、こんにゃく 青ねぎ	里芋、砂糖	だしかつお、濃口しょうゆ	
	白菜の酢の物		白菜、にんじん、しょうが	砂糖	薄口しょうゆ、酢	
26 (火)	牛乳	牛乳				690kcal 23.0g
	さつまいもごはん			久御山町のさつまいも ごはん、オリーブオイル 黒ごま	塩、酒	
	春雨サラダ	ハム	きゅうり、にんじん	春雨、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酢、塩、酒	
27 (水)	牛乳	牛乳				584kcal 21.3g
	ツナサンド	ツナ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	コッペパン サラダ油、砂糖	塩、こしょう、酢、レモン汁	
	コンソメスープ	ウィンナー	玉ねぎ、にんじん	じゃがいも、サラダ油	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素、ローリエ	
28 (木)	牛乳	牛乳				872kcal 28.3g
	ごはん			ごはん		
	オーロラチキン	鶏肉、みそ	しょうが	じゃがいも、サラダ油、片栗粉 砂糖	トマトケチャップ、カレー粉、酒 濃口しょうゆ、こしょう	
	大根サラダ		大根、きゅうり、にんじん	サラダ油、砂糖	薄口しょうゆ、酢、塩、レモン汁	
29 (金)	牛乳	牛乳				719kcal 28.2g
	ごはん			ごはん		
	鶏すき焼き	鶏肉、焼き豆腐、かまぼこ 焼き麩	白菜、にんじん、白ねぎ つきこんにゃく	砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん、和風だしの素	
	三色おひたし		ほうれん草、切干大根 にんじん	砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ	

※食材の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。