# 11月 南中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会
就学支援課
保健給食係
TEL ： 046-252-8749

| | 献立名 | 血や肉の元(赤) | 体の調子を整える元(緑) | 熱や力の元(黄) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 給食有無 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>月 | **ごまごまチキン**<br>ネギ塩キャベツ<br>きんぴられんこん<br>パイン缶<br>黒パン 牛乳<br> <br>パンの日！ | 鶏肉 卵 鶏だし<br>かつおだし 牛乳 | にんにく 生姜<br>キャベツ 人参<br>ねぎ れんこん 大根<br>パインアップル | 小麦粉 ごま 大豆油<br>ごま油 砂糖 黒パン | 769kcal<br>37.2g<br>24.9g<br>2.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 4<br>水 | **とんかつ(中濃ソースかけ)**<br>トマトパスタ<br>キャベツのイタリアンサラダ<br>青菜のペペロンチーノ<br>ごはん 牛乳<br> | 卵 乳 豚肉 大豆<br>ウインナー 牛乳 | 玉ねぎ 青ピーマン 人参<br>黄ピーマン いんげん<br>レモン果汁 パセリ キャベツ<br>にんにく ほうれん草<br>小松菜 コーン りんご | 大豆油 中濃ソース<br>ごま スパゲッティ<br>サラダ油 砂糖 水あめ<br>オリーブ油 きび砂糖<br>パン粉 小麦粉 米 | 817kcal<br>25.1g<br>22.9g<br>2.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 5<br>木 | **豚肉と大根の甘辛煮**<br>さつま芋の天ぷら<br>ニラ玉焼き<br>いんげんのえび胡麻和え<br>ごはん 牛乳<br>**和食メニューです！** | 豚肉 かつおだし 卵<br>鶏肉 鶏だし<br>さくらえび 牛乳 | 大根 人参 生姜<br>にら いんげん | こんにゃく 砂糖<br>ごま油 片栗粉<br>さつまいも 天ぷら粉<br>大豆油 サラダ油 ごま<br>米 | 850kcal<br>30.3g<br>27.2g<br>2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 6<br>金 | **揚げアジの味噌ダレ**<br>焼きビーフン<br>肉団子甘酢あん<br>ブロッコリーのタルタル和え<br>わかめごはん 牛乳<br> <br>お魚メニュー！<br>**混ぜご飯の日** | アジ 味噌 鶏だし<br>鶏肉 寒天 わかめ<br>卵 乳 大豆 牛乳 | 生姜 ブロッコリー<br>玉ねぎ ほうれん草 人参<br>きくらげ にんにく<br>ピクルス レモン果汁 | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ビーフン ごま油<br>オイスターソース 小麦粉<br>タルタルソース 米 | 822kcal<br>24.6g<br>20.1g<br>4.8g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 9<br>月 | **塩にんにく唐揚げ**<br>海藻サラダ<br>じゃが芋とツナのカレー炒め<br>こんにゃくの味噌田楽<br>ごはん 牛乳<br>**大人気!** | 鶏肉 鶏だし わかめ<br>乳 ツナ さば節<br>味噌 牛乳 | にんにく 生姜<br>キャベツ 人参<br>玉ねぎ パセリ | ごま油 片栗粉 大豆油<br>きび砂糖 サラダ油<br>じゃが芋 バター<br>こんにゃく 砂糖 米 | 752kcal<br>32.7g<br>17.8g<br>2.2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 10<br>火 | **ジャージャン豆腐**<br>えびしゅうまい<br>キャベツのカレーマリネ<br>じゃがバター<br>ごはん 牛乳<br>**～ジャージャン豆腐～<br>さっぱり食べやすい中華です！** | エビ 豚肉 厚揚げ<br>味噌 大豆 鶏だし<br>寒天 牛乳 | 玉ねぎ 人参 白菜<br>ねぎ 生姜 にんにく<br>キャベツ いんげん | こんにゃく サラダ油<br>砂糖 片栗粉 ごま油<br>オリーブ油 きび砂糖<br>じゃが芋 大豆油<br>小麦粉 バター 米 | 825kcal<br>27.7g<br>29.1g<br>2.7g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 12<br>木 | **鮭の味噌マヨ焼き**<br>いんげんとひき肉の春雨炒め<br>揚げ大しゅうまい<br>おくらとえのきの胡麻和え<br>ごはん 牛乳<br> <br>お魚メニュー！ | 秋鮭 味噌 鶏肉 豚肉<br>鶏だし かつおだし<br>乳 卵 大豆 牛乳 | ねぎ いんげん<br>人参 玉ねぎ<br>にんにく オクラ<br>キャベツ えのきたけ | 砂糖 小麦粉<br>オイスターソース<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 春雨 大豆油<br>パン粉 ごま 米 | 709kcal<br>24.9g<br>16.7g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 13<br>金 | **セルフ豚肉のコロッケパン(ケチャップソースかけ)**<br>さつまいもとツナの胡麻ドレッシングサラダ<br>かぼちゃオムレツ<br>黒糖ゼリー<br>コッペパン縦スライス 牛乳<br> <br>パンにはさんでみよう！ | ツナ 卵 乳 生クリーム<br>豚肉 大豆 チーズ 牛乳 | キャベツ きゅうり<br>かぼちゃ 玉ねぎ<br>ほうれん草 りんご | 大豆油 ウスターソース ごま<br>じゃが芋 バター さつまいも<br>砂糖 焙煎ごまドレッシング<br>パン粉 小麦粉<br>黒糖ゼリー コッペパン | 913kcal<br>30.6g<br>36.4g<br>3.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 19<br>木 | **ハムカツ＆キャベツメンチカツ(中濃ソースかけ)**<br>スパゲッティサラダ<br>人参しりしり(沖縄県郷土料理)<br>味噌豆<br>ごはん 牛乳<br>**神奈川産品デー**<br>神奈川県産の「味噌、玉ねぎ、キャベツ」を使用しています。 | 乳 卵 大豆<br>鶏肉 豚肉 鶏だし<br>かつおだし 大豆 いわし<br>味噌 牛乳 | ほうれん草 人参<br>コーン 玉ねぎ<br>キャベツ りんご | 大豆油 中濃ソース<br>スパゲッティ 砂糖 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 サラダ油 米粉 米 | 910kcal<br>27.8g<br>30g<br>2.7g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 20<br>金 | **シュクメルリ(ジョージア料理)**<br>コーンコロッケ<br>ブロッコリーのマリネ<br>コッペパン 牛乳<br> <br> <br>パンの日！ | 鶏肉 乳 生クリーム<br>鶏だし 寒天<br>大豆 牛乳 | 白菜 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく パセリ コーン<br>ブロッコリー 人参 | さつまいも マカロニ<br>小麦粉 バター 大豆油<br>イタリアンドレッシング<br>パン粉 コッペパン | 754kcal<br>25.8g<br>23.8g<br>2.2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 24<br>火 | **ポークジンジャー**<br>じゃが芋の青のりフリッター<br>わかめと大根のナムル<br>こんにゃくとごぼうの炒め煮<br>ごはん 牛乳<br>**～じゃが芋の青のりフリッター～<br>ふわふわ衣でほんのり甘いです！** | 豚肉 乳 青粉 ツナ<br>わかめ かつおだし<br>牛乳 | しめじ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく りんご<br>きゅうり 大根 ごぼう | サラダ油 砂糖 片栗粉<br>じゃが芋 小麦粉<br>ホットケーキミックス<br>大豆油 ごま油<br>こんにゃく 米 | 781kcal<br>26.8g<br>22.1g<br>2.7g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 25<br>水 | **サバフライ(中濃ソース付)**<br>コールスローカレー味<br>ミートポテト<br>卵とほうれん草のソテー<br>ごはん 牛乳<br> <br>お魚メニュー！ | サバ 豚肉 大豆ミート<br>乳 鶏だし チーズ 卵<br>牛乳 | キャベツ 人参<br>コーン 切干大根<br>にんにく 玉ねぎ<br>パセリ ほうれん草 りんご | 天ぷら粉 パン粉 大豆油<br>中濃ソース 砂糖 じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 小麦粉 バター<br>ウスターソース 米 | 1004kcal<br>30g<br>32.5g<br>2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 26<br>木 | **チリコンカーン**<br>ジャーマンオムレツ<br>かぼちゃコロッケ<br>プチシュー<br>ロールパン 牛乳<br> <br> <br>パンの日！ | 豚肉 ベーコン 大豆<br>チーズ 乳 卵 鶏だし<br>おから 生クリーム ウインナー<br>白いんげん豆 ひよこ豆<br>マローファットピース<br>レッドキドニー 牛乳 | にんにく 玉ねぎ<br>人参 パセリ<br>かぼちゃ りんご | マカロニ 小麦粉 砂糖<br>サラダ油 中濃ソース<br>じゃが芋 バター パン粉<br>片栗粉 大豆油 ロールパン | 847kcal<br>28.7g<br>30.3g<br>2.6g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 27<br>金 | **カツ煮**<br>ポテトサラダ<br>こんにゃくのオランダ煮<br>ごはん 牛乳<br>**～カツ煮～<br>ごはんにのせるとカツ丼に！** | 乳 卵 かつおだし<br>豚肉 大豆 牛乳 | 玉ねぎ きゅうり 人参 | 大豆油 砂糖 サラダ油<br>片栗粉 じゃが芋 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ 水あめ<br>パン粉 こんにゃく 米 | 880kcal<br>26.1g<br>29.9g<br>3.2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 30<br>月 | **チキンソテー(バーベキューソースかけ)**<br>ツナと人参のフレンチドレッシング和え<br>じゃが芋のバター醤油炒め<br>温州みかんゼリー<br>ごはん 牛乳<br>**～バーベキューソース～<br>ごはんがすすむ味付けです！** | 乳 鶏肉<br>ツナ 牛乳 | にんにく りんご<br>生姜 人参 玉ねぎ<br>コーン パセリ<br>えのきたけ みかん | サラダ油 砂糖 中濃ソース<br>スパゲッティ 小麦粉<br>フレンチドレッシング<br>じゃが芋 バター 米 | 733kcal<br>35.7g<br>13.7g<br>1.6g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| | | | | | 牛乳(1本)<br>133kcal | |

◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マーク を参考にしてください。

◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの絵がある日は、スプーン を持ってきてください。

◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。

◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。
給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。

※仕入れの状況によりメニューが変更する場合があるため、予めご了承ください。