

令和6年11月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる					
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群				
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 植物油				
1 (金)	ごはん	さばの塩焼き みそけんちん汁 塩こんぶあえ	はし	とりにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	こめ こんにゃく さといも	ごま	694	33.0	3.5	たまご
5 (火)	ごはん	ハンバーグきのこソースかけ 野菜スープ キャンディチーズ	はし	ハンバーグ ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも でんぶ		786	28.3	2.3	魚介類
6 (水)	小黒糖パン	ミートスパゲティ コロコロソーテー オレンジ	はし	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ マッシュルーム とうもろこし オレンジ	こくとうパン スパゲティ	あぶら	821	33.3	2.6	乳製品
7 (木)	麦ごはん	カレーライス かみかみあえ りんご	はし スプーン	ぶたにく レンズまめ いか	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ もやし きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレーうどん あぶら ごま ごまあぶら	734	23.2	1.9	かいそう
8 (金)	ごはん	さばの生姜煮 鉄分たっぷり味噌汁 しらす和え	はし	さば たまご こうやとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう		708	27.4	2.9	くだもの
11 (月)	ごはん	たまご焼き 小野菜汁 大豆のいそ煮	はし	たまごやき とりにく だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ	こめ おのちやめん さとう	あぶら	680	28.2	2.2	やさい
12 (火)	ごはん	チキンカツ みそしる ゆず吉和え	はし	チキンカツ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	だいこん はくさい きゅうり ゆずき	こめ じゃがいも さとう	あぶら	733	26.6	2.9	くだもの
13 (水)	小パン	親子うどん はなっこりーの炒め物 ぼんかんジャム	はし	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はなっこりー	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	うどん さとう ぼんかんジャム	あぶら	703	30.5	3.0	こめ
14 (木)	ごはん	ヤーコンめんじる れんこんのオイスターソース炒め 小野菜ムース	はし スプーン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ れんこん	こめ さとう ヤーコンめん おのちやムース	あぶら	724	29.2	1.4	まめ
15 (金)	ごはん	ミートボールの中華煮 ピリ辛きゅうり ヨーグルト	はし スプーン	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ きゅうり しいたけ	こめ でんぶ	ごまあぶら	716	28.2	1.6	いち
18 (月)	ごはん	マーボーだいこん もやしの塩炒め みかん	はし	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	だいこん しいたけ もやし みかん	こめ でんぶ さとう	ごまあぶら あぶら	715	24.0	1.7	かいそう
19 (火)	ごはん	ハヤシライス キャベツのごま酢炒め アセロラゼリー	はし スプーン	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	こめ じゃがいも アセロラゼリー	ごま ハヤシルウ あぶら	783	23.9	2.6	まめ
20 (水)	クランベリーパン	チキンピーンズ ほうれん草とウインナーのソーテー	はし スプーン	とりにく さいす いんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	クランベリーパン じゃがいも さとう	あぶら	642	26.8	2.5	魚介類
21 (木)	ごはん	アジフライ もずく汁 きりぼしだいこんのほりほり炒め	はし	アジフライ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく しらすぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	こめ あぶら ごま	あぶら ごま	727	29.5	2.3	いち
22 (金)	ごはん	いわしのみぞれ煮 さつまいものみそ汁 おひたし	はし	いわしのみぞれ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし	こめ さつまいも さとう		741	27.7	3.0	乳製品
25 (月)	ごはん	石狩鍋 たくあんのごま炒め りんご	はし	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	だいこん はくさい しめじ たまねぎ りんご	こめ じゃがいも	バター ごま ごまあぶら	681	24.7	2.8	肉類
26 (火)	ごはん	煮込みおでん いそ香和え みかん	はし	うすらのたまご とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん ほうれん草 パセリ	だいこん キャベツ みかん	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら	720	27.6	1.8	魚介類
27 (水)	パン タルタルソース	さけフライ 豆乳スープ マッシュポテト	はし	さけフライ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも	あぶら タルタルソース	737	32.2	2.5	たまご
28 (木)	ごはん	いわしの梅煮 けんちょう くきわかめ和え	はし	いわしのうめに とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	724	30.5	1.7	くだもの
29 (金)	ごはん	八宝菜 大学芋 ひじきのり	はし	ぶたにく えび いか うすらのたまご	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ さとう さつまいも でんぶ みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら	800	28.8	1.8	やさい

*牛乳は毎日つきます。

※21・22日は3年生は給食はありません。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

11～15日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇都市や
山口県内でとれる食材をたくさん使って給食を作ります。

学校給食が子どもたちの心と体の
栄養になりますように☆

