

令和元年度 11月 献立表

中学校

伊豆市立中伊豆給食センター

日付	曜日	牛乳	献立名	卵	乳	小麦	えび	きいろ 主にエネルギーとなる食品群	あか 主に体の組織をつくる食品群	みどり 主に体の調子を整える食品群	エネルギー たんぱく質 脂質%	メモ
1	金	○	麦ごはん おぬいばあさんカレー 大豆のサラダ 梅シロップゼリー			★		精白米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 カレールー でんぷん 油 砂糖 えごま油 砂糖	牛の大和煮缶 大豆 ツナフレーク 寒天 ゼラチン	しょうが 玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし 梅シロップ みかん缶	828 Kcal 27 g 22 %	★おはなしメニュー★ しるばんぼ
4 月 文化の日の振替休日												
5	火	○	麦ごはん 栗コロッケ 干草和え 豚汁			★		精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さつまいも くり 砂糖 ごま油 ごま油 里芋	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	しらたき 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	813 Kcal 24 g 29 %	★おはなしメニュー★ こんぎつね
6	水	○	ソフト麺 ミートソース ひじきサラダ スイートポテト			★	★	小麦粉 油 小麦粉 バター 砂糖 砂糖 ごま油 さつまいも 砂糖 バター 生クリーム	豚肉 大豆 チーズ ひじき ハム 白花豆ペースト 牛乳 卵	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ケ チャップ トマトピューレ グリンピース きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	849 Kcal 31 g 23 %	
7 木 給食なし												
8	金	○	大豆と切り干しの混ぜごはん 鶏肉のわさびみそ焼き ごぼうサラダ 豆腐団子のすまし汁 (中学校)リンゴヨーグルト				★	精白米 麦 油 砂糖 砂糖 砂糖 ごま ごま油 砂糖 クリーム	鶏肉 大豆 油揚げ 鶏肉 わさびみそ みそ ハム 鶏肉 お魚豆腐団子(たら) 乳製品 寒天	切り干し大根 にんじん 干しいたけ 枝豆 しょうが ごぼう にんじん とうもろこし にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ りんご	780 Kcal 38 g 28 %	
11	月	○	麦ごはん マーボー豆腐 切り干し大根ナムル パイナップル (中学校)味付け煮干し				★	精白米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま油 砂糖 ごま 砂糖 ごま	豆板醤 豚肉 みそ テンメンジャン 豆腐 カタクチイワシ	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし にんじん 小松菜 切り干し大根 とうがらし パイナップル	755 Kcal 30 g 23 %	中学1年生なし
12	火	○	りんごチップロール 元気サラダ(ミニトマト) パンチピーンズ デミシチュー			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング 砂糖 油 でんぷん 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 デミグラスソース 小麦粉 バ ター	脱脂粉乳 ハム 塩昆布 かつお節 ミックスピーンズ 大豆 豚肉 みそ	りんごチップ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト パプリカ ガーリックパウダー チリパウダー にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ トマト缶 グリンピース	809 Kcal 32.0 g 35 %	★おはなしメニュー★ サラダで元気
13 水 給食なしの日												
14	木	○	麦ごはん ひじき入り卵焼き 野菜の磯辺和え 鶏団子汁 (中学校)豆乳プリン			★		精白米 麦 ごま油 砂糖 水飴 砂糖	鶏肉 ひじき 卵 のり 荒焼つくね(鶏肉 玉ねぎ) 豆腐 みそ 豆乳	にんじん 切り干し大根 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん にんじん 大根 きくらげ ごぼう ねぎ	747 Kcal 28 g 24 %	
15	金	○	さつまいもごはん 黒はんぺんの生姜焼き 春雨サラダ かきたま汁 キウイフルーツ				★	精白米 麦 さつまいも ごま 春雨 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	黒はんぺん(さば 鱈) ハム 豆腐 わかめ 卵	しょうが にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ キウイフルーツ	790 Kcal 32 g 28 %	
18	月	○	麦ごはん 鶏肉のごま唐揚げ 切り干し大根の煮物 さつまいものみそ汁 オレンジ			★		精白米 麦 ごま 油 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 さつまいも	鶏肉 さつまいも揚げ(たら えそ) 油揚げ みそ	しょうが にんにく 切り干し大根 にんじん こんにゃく 枝豆 えのきたけ 玉ねぎ オレンジ	818 Kcal 32 g 26 %	
19	火	○	黒糖ロール さつまいものクリーム煮 ヤーコンサラダ イチゴヨーグルト和え			★	★	小麦粉 砂糖 黒糖蜜 ショートニング 油 さつまいも バター 小麦粉 生クリーム 砂糖 ごま油 ごま	脱脂粉乳 ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 ツナフレーク ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース 水菜 キャベツ にんじん ヤーコン レモン 枝豆 いちごジャム ナタデココ みかん缶 ぶどうゼリー	817 Kcal 32 g 30 %	市内統一メニュー
20	水	○	麦ごはん みしまじゃがとと焼き 海藻こんにゃくサラダ 乾物キーマカレー りんご					精白米 麦 油 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま油 油 カレールー パン粉	ぐち たら ふえだい カマス 海藻ミックス ツナフレーク 豚肉 大豆 高野豆腐 レンズ豆	小松菜 キャベツ きゅうり こんにゃく にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 トマト缶 パセリ ケチャップ りんご	817 Kcal 33 g 25 %	
21	木	○	アサリ入りカレーピラフ いわしのトマト煮 ひじきのマリネ コンソメスープ ワインゼリー					精白米 麦 油 砂糖 えごま油 じゃがいも 砂糖	アサリ いわし ひじき 生揚げ 豆板醤	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 赤パプリカ トマトケチャップ 玉ねぎ トマトピューレ レモン きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん えのきたけ チンゲン菜 ぶどう	729 Kcal 25 g 21 %	★ボジョレーヌーボー 解禁日★
22	金	○	麦ごはん 手作りきのこハンバーグ わかめのレモン和え 大根のみそ汁 (中学校)ミニココアワッフル			★	★	精白米 麦 油 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 油脂 バター	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 わかめ みそ 油揚げ 卵	玉ねぎ 干し椎茸 れんこん えのきたけ マッシュルーム キャベツ レモン きゅうり 大根 ねぎ チンゲン菜	814 Kcal 32 g 23 %	
25	月	○	麦ごはん 納豆(たれ付き) いかのかりん揚げ 野菜のおかか和え 白菜スープ				★	精白米 麦 でんぷん 油	大豆 いか かつお節 ウインナー	しょうが キャベツ にんじん もやし とうもろこし えのきたけ 白菜	808 Kcal 37 g 28 %	
26	火	○	ビスキュイパン マカロニポロネーズ チリコンカン			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング プレミックス粉 バター バター パン粉 マカロニ 油 油 じゃがいも 砂糖	脱脂粉乳 卵 豆乳 ベーコン 大豆 ミックスピーンズ 豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ にんじん 黄パプリカ ケチャップ トマトピューレ チリパウダー	768 Kcal 30 g 34 %	
27	水	○	麦ごはん ソースカツ 野菜のごまびたし 打ち豆汁			★	★	精白米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 里芋	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 打ち豆汁 みそ	小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	817 Kcal 35 g 24 %	★日本味の旅ツアー★ in 福井県
28	木	○	ナシゴレン フォーガー ガドガド ミルクコーヒー バナナ			★	★	精白米 麦 油 砂糖 油 フォー ごま 砂糖 ミルクコーヒー(乳成分なし)	えび 鶏肉 卵 鶏肉 生揚げ 豆板醤	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜 キャベツ きゅうり もやし バナナ	731 Kcal 29 g 23 %	★世界味の旅ツアー★ in 伊豆初
29	金	○	麦ごはん さわらの野菜あんかけ わかめの梅サラダ もずくスープ イチゴミルクデザート				★	精白米 麦 でんぷん 油 砂糖 砂糖 ごま油 でんぷん 砂糖	鯖 わかめ しらす干し かつお節 かまぼこ(たら) もずく 卵 乳製品 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん 梅ペースト えのきたけ チンゲン菜 苺	791 Kcal 31 g 26 %	

※仕入れ等の状況により、材料が変更になることがあります。材料の変更によるアレルギー対応がある場合、事前にお知らせします。

※ハム、ウインナー、焼き豚等は無えんせき商品(乳成分なし)、練り製品は卵なしのものを基本的に使用しています。

担当:栄養教諭 青島