令和５年度

11月分 予定献立表

藤岡市学校給食センター
〈B献立〉
中学校用

今月の給食目標：好ききらいなく食べよう

日	曜	献立名 主食	飲物	おか ず	おもに体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 カロテン	4群 ビタミン	おもにエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物	6群 脂質	熱量 kcal	蛋白 g	家で食べて欲しい食品
1	水	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ漬け すまし汁 上州きんぴら	さば　豆腐 豚肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん　ねぎ えのき　こんにゃく ごぼう　しいたけ	ごはん 砂糖	油 ごま油	771	29.1	芋
2	木	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ラビオリスープ 花野菜サラダ	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　はくさい カリフラワー コーン	パン　砂糖 パン粉 小麦粉	油 バター ドレッシング	780	34.7	果物
6	月	ごはん	牛乳	★鶏肉の麦みそソースかけ わかめ辛味スープ ブロッコリーのおかか和え	鶏肉　豆腐 ハム かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ　コーン キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油	756	28.6	芋
7	火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグアップルソース 白菜とベーコンのシチュー ♣ コールスローサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ　りんご はくさい　コーン キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	867	34.0	豆
8	水	げんまいごはん	牛乳	ハヤシシチュー グリーンサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　しめじ にんにく　しょうが きゅうり　キャベツ オレンジ	玄米ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	771	24.5	魚
9	木	ミニココア揚げパン	牛乳	ペンネのミートソース煮 大根ツナサラダ ミニフィッシュ	豚肉 ツナ	牛乳 小魚	にんじん パセリ	たまねぎ　しめじ にんにく　**だいこん** きゅうり	パン 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	756	30.0	卵
10	金	ごはん	牛乳	★たらのしょっつる竜田揚げ 鶏野菜鍋 あいまぜ 角チーズ	たら 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　にんにく もやし　はくさい ねぎ　しょうが だいこん	ごはん 砂糖	油	771	35.3	種実
13	月	パックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ（2） きつねうどん汁 ごまマヨネーズ和え	竹輪 豚肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ　ねぎ しいたけ　キャベツ きゅうり	小麦粉 砂糖	油 ごま マヨネーズ	847	28.3	果物
14	火	ゆめロール	牛乳	豆腐と野菜のナゲット（2） 白菜と肉団子のスープ ♣ 小松菜サラダ	豆腐 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	**はくさい**　たまねぎ コーン　キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	ごま油	764	25.7	海藻
15	水	ごはん	牛乳	いかフライ甘辛ソース 凍り豆腐の味噌汁 かみかみ和え ミニピーチゼリー	いか 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん　たまねぎ キャベツ　レモン	ごはん　砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油	766	25.6	きのこ
16	木	こめっこぱん	牛乳	ハムチーズピカタ ポークビーンズ ★ミズナとチキンのサラダ ♣	豚肉　卵 大豆　ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト　パセリ **ミズナ**	たまねぎ　キャベツ **きゅうり**	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま油	781	36.2	魚
17	金	**食育の日　「まごわやさしい」献立** ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風おろしソース いわしのつみれ汁 のり酢和え こんにゃくゼリー	豆腐 鶏肉 いわし	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん　えのき ねぎ　キャベツ	ごはん さといも 砂糖 ゼリー	ごま油 ドレッシング	743	26.9	果物
20	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 野菜のマリネ オレンジ	豚肉	牛乳 ｽﾄﾚﾐﾙｸ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　にんにく しょうが　りんご キャベツ　オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油	781	22.8	魚
21	火	せわりパン	牛乳	フランクフルト（たれ） 秋野菜のシチュー ♣ 海藻サラダ	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん パセリ	たまねぎ　しめじ はくさい　だいこん きゅうり	パン 砂糖 さつまいも	油 ドレッシング	800	31.7	豆
22	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ（2） 中華あんかけ ♣ フルーツ杏仁 角チーズ	豚肉 なると いかボール	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　はくさい しめじ　しょうが にんにく　みかん パイン　もも	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 杏仁豆腐	油 ごま油	755	26.4	海藻
24	金	ごはん	牛乳	ルーローハンの具 中華風コーンスープ 春雨サラダ ミニりんごゼリー	豚肉 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　たけのこ しいたけ　しょうが にんにく　コーン キャベツ　ねぎ	ごはん　砂糖 片栗粉 はるさめ ゼリー	油 ごま油	759	28.7	芋
27	月	ごはん	牛乳	★ひじきごはんの具 凍り豆腐の卵とじ 切干大根のピリ辛和え	鶏肉　豚肉 油揚げ　卵 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ　しいたけ だいこん　きゅうり ねぎ	ごはん 砂糖	油 ラー油	814	37.8	果物
28	火	ロールパン	牛乳	オムレツデミグラスソース 冬野菜とトマトのスープ コーンサラダ	卵 ベーコン	牛乳	にんじん **トマト**	たまねぎ　はくさい キャベツ　コーン	パン じゃがいも 砂糖	ドレッシング	783	27.6	魚
29	水	**行事食　「藤岡教育の日」献立** ごはん ぐんまの納豆	牛乳	厚焼きたまご 藤岡野菜のすきやき煮 ♣ ほうれん草のオイル和え ★やよいひめいちごグミ	卵 豚肉 厚揚げ 納豆 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	**はくさい**　しいたけ **ねぎ**　しらたき えのき　キャベツ	ごはん 砂糖 グミ	油	843	34.7	海藻
30	木	ミルクパン	牛乳	★上州麦豚コロッケ ワンタンスープ ブロッコリーサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　もやし キャベツ　きゅうり コーン	パン 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	833	30.2	豆

≪月平均≫ ・塩分 3.3ｇ　・脂肪 24.3ｇ

★ 印は新メニューです。♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。**太字**は、藤岡市産野菜です。
＊ 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

11月分給食費の口座振替日は**11月30日（木）**です。

★今月の藤岡産野菜（らくらん藤岡より）
・白菜、長ねぎ　（29日　藤岡野菜のすきやき煮）

★今月の藤岡産野菜（藤岡北高等学校より）
・トマト　（28日　キャベツとトマトのスープ）
・だいこん（9日　大根ツナサラダ）
・ミズナ、きゅうり（16日　ミズナとチキンのサラダ）
・白菜（14日　白菜と肉団子のスープ）