



11月

給食献立予定表



山鹿市立山鹿中学校

日付	こ ん だ て め い	1人分 - (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
4 (火)	にんじんごはん 牛乳 きびなごカリカリフライ かみんこサラダ つみれ汁	743 29	さきいか 野菜つみれ	塩昆布 牛乳 きびなごフライ カットわかめ	にんじん 葉ねぎ	むき枝豆 ごぼう キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ しいたけ	米	大豆油 いりごま 卵抜きマヨネーズ
5 (水)	食パン 牛乳 ポトフ フルーツカスタード 大豆といりこの香りあえ	703 31.3	鶏肉 ウインナー たまご 煎り大豆	牛乳 いりこ 青粉	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ にんにく 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	食パン じゃがいも 米粉 上白糖 三温糖	
6 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース 磯和え 貝だくさんみそ汁	774 31.8	鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 きざみのり カットわかめ だしりりこ	葉ねぎ ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし だいこん たまねぎ ぶなしめじ	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 調合油
いい歯の日献立								
7 (金)	カルシウムトースト 牛乳 肉団子と野菜の煮込み さつまいもサラダ	710 22.9	ミートボール ロースハム	チーズパウダー 青粉 牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも さつまいも	マーガリン いりごま 卵抜きマヨネーズ
10 (月)	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ゆかり和え 豆腐のすまし汁 アーモンド	708 28	さんま 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 カットわかめ だし昆布	にんじん しそふりかけ 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ もやし ぶなしめじ	米 ぶちまる君 三温糖	油 一食アーモンド
11 (火)	麦ごはん 牛乳 みそおでん 茎わかめサラダ 納豆	812 36.4	鶏肉 うすら卵 生揚げ 焼き竹輪 かつお節 みそ ハム 納豆	牛乳 だし昆布 茎わかめ	にんじん	こんにゃく だいこん きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 さといも 三温糖	いりごま オリーブ油
12 (水)	食パン 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き コーンと卵のスープ ごぼうサラダ	777 36	鶏肉 ベーコン 生卵 ツナ	牛乳 チーズパウダー	にんじん パセリ	コーン缶 きくらげ たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	食パン パン粉 コーンフレーク でん粉	卵抜きマヨネーズ いりごま
13 (木)	麦ごはん 牛乳 ホキの紅葉焼き きゅうりの昆布あえ のっぺい汁	772 32.2	ホキ みそ 鶏肉 生揚げ 焼き竹輪	牛乳 塩昆布	にんじん	きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	米 ぶちまる君 さといも でん粉	マヨネーズ
14 (金)	古代ごはん 牛乳 チキンカレー トンカツ こんにゃくサラダ	917 29.6	鶏肉 ローストンカツ	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり しらたき	米 黒米 じゃがいも 中力小麦粉 三温糖	マーガリン 油 いりごま すりごま オリーブ油
17 (月)	麦ごはん 牛乳 すき焼き まごわやさしいサラダ	790 27.2	牛肉 焼き豆腐 大豆	牛乳 カットわかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	はくさい しいたけ ごぼう えのきたけ きゅうり	米 ぶちまる君 マロニー 糸こんにゃく 三温糖 さつまいも	油 いりごま オリーブ油
18 (火)	セルフドッグ 牛乳 ポテトサラダ 野菜のスープ煮 焼きプリンタルト	808 27.1	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	コッペパン 三温糖 じゃがいも マカロニ 焼きプリンタルト	卵抜きマヨネーズ
ふるさとくまさんデー（宇城地区）								
19 (水)	びりん飯 牛乳 れんこんのはさみ揚げ ごま酢和え 白玉汁	716 26	木綿豆腐 れんこんのはさみ揚げ かまぼこ かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん 葉ねぎ	ゆでほしだいこん しいたけ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	米 三温糖 白玉餅	油 いりごま
20 (木)	甘酒とお芋の蒸しパン 牛乳 ツナマヨサラダ ラビオリスープ	737 23.7	ツナ ベーコン 黒糖ビーンズ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン缶 たまねぎ にんにく	薄力小麦粉 ケーキックス 上白糖 さつまいも 甘納豆 ラビオリ	卵抜きマヨネーズ
和食献立								
21 (金)	麦ごはん 牛乳 塩サバ 豚汁 おひたし	771 36.5	甘塩サバ 豚肉 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	こんにゃく えのき ごぼう もやし ぶなしめじ	米 ぶちまる君 さといも	いりごま
24	11月24日は和食の日							
25 (火)	セルフ手巻き寿司 （のり・肉みそ） 牛乳 野菜のツナマヨあえ かきたま汁	717 31.4	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ ツナ たまご かまぼこ かつお節	牛乳 手巻きのり だし昆布	にんじん なら ほうれん草 葉ねぎ	しょうが たまねぎ だけのきくらげ キャベツ もやし えのきたけ	米 ぶちまる君 三温糖 澱粉	油 卵抜きマヨネーズ
26 (水)	食パン 牛乳 クリームスパゲッティ じゃこまめサラダ いちごジャム ヨーグルト	773 33.3	ベーコン だいず	牛乳 ミックスチーズ ちりめん ソファール	にんじん ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム コーン缶 キャベツ きゅうり	食パン スパゲッティ 米粉 いちごジャム	有塩バター ごま油
27 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ 中華サラダ	710 29.6	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 肥後餃子	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ コーン缶 きくらげ	米 ぶちまる君 でん粉 三温糖	ごま油 油 いりごま
山鹿の日（かしわ飯）								
28 (金)	かしわ飯 牛乳 ししゃもフリッター ごま和え 白菜のみそ汁	813 32	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳 ししゃもフリッター カットわかめ いりこ	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう むき枝豆 もやし きゅうり キャベツ はくさい えのきたけ	米 ぶちまる君 三温糖 ふ	油 いりごま ねりごま

※献立は都合により変更することがあります