

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和4年10月27日



11月の献立

中学校

Aブロック
三中
四中
六中
八中
九中

| 日 | 献立名 | 主な材料 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | メモ | |
|------|---------------------------|--|-------------------------|---|---|
| 1 火 | ごま揚げパン | (ごま揚げパン) | 887 28.1 | <p>2日(水) </p> <p>「周年お祝い献立」</p> <p>今月は、府中第五中学校で創立60周年、浅間中学校で創立40周年を迎えます。お祝いの気持ちを込めて、赤飯・お祝い汁・紅白だんごを提供します。お楽しみに！</p> <p></p> <p>4日(金)</p> <p>「実りの秋献立」</p> <p>〇さんまの塩焼 脂がのった「さんま」を、シンプルな塩焼きにしました。</p> <p>〇秋野菜の煮物 栗や里芋など、旬の食材をたくさん使った煮物です。</p> <p></p> <p>9日(水)</p> <p>府中市産「梨ゼリー」</p> <p>府中市で栽培・収穫された「梨」だけで作ったオリジナルゼリーです。梨の甘みや風味が楽しめる、府中っ子にしか味わえないゼリーです。</p> <p></p> <p>今月の府中産はしいたけ、小松菜、大根、人参、しょうがを使用する予定です。</p> <p></p> | |
| | 牛乳 | ハンガリアンシチュー | | | ベーコン、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、バター、ピーマン、チーズ |
| | | スパゲッティサラダ(マヨネーズ卵無し) | | | スパゲッティ、にんじん、きゅうり、ハム、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう、マヨネーズ卵無し |
| 2 水 | 赤飯 | (赤飯)/鶏肉の照焼 | 837 31.6 | | |
| | 牛乳 | お祝い汁 | | | 白菜、にんじん、ねぎ、しいたけ、なると、はんぺん、しょうゆ |
| | 紅白だんご | 江戸菜入りカラフルソテー | | | 江戸菜、キャベツ、ベーコン、にんじん、パプリカ、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ |
| 4 金 | ご飯 | さんまの塩焼 | 847 31.8 | | |
| | 牛乳 | 玄米だんご汁 | | | 豚肉、米ぬか油、玄米だんご、大根、にんじん、しめじ、小松菜、ねぎ、しょうゆ |
| | | 秋野菜の煮物 | | | 鶏肉、ごぼう、こんにゃく、米ぬか油、里芋、れんこん、にんじん、栗、三温糖、しょうゆ |
| 7 月 | ご飯 | 豆腐チゲ | 833 24.3 | | |
| | 牛乳 | さつま芋の蜜がらめ | | さつま芋、米ぬか油、三温糖、水あめ | |
| | | 切干大根ツナサラダ | | 切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、まぐろ油漬、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、米ぬか油 | |
| 8 火 | セルフサンド(食パン・バター・ハンバーグステーキ) | (ハンバーグステーキ) | 816 29.6 | | |
| | 乳酸飲料 | ビーゼンスープ | | ベーコン、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、大豆、青大豆、いんげん豆、トマト水煮、トマトピューレ、白こしょう、三温糖 | |
| | | グリーンサラダ | | キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード | |
| 9 水 | ご飯 | さわらの味噌だれ | 809 33.5 | | |
| | 牛乳 | 吉野汁 | | 生揚げ、こんにゃく、里芋、大根、小松菜、ねぎ、しょうゆ、でんぷん | |
| | 梨ゼリー | 千切り野菜炒め | | ベーコン、じゃが芋、キャベツ、にんじん、ピーマン、米ぬか油、黒こしょう、しょうゆ | |
| 10 木 | ビビンバ(ご飯) | (ビビンバの具) | 759 31.1 | | |
| | 牛乳 | わかめスープ | | 鶏肉、米ぬか油、わかめ、ねぎ、にんじん、たけのこ、じゃが芋、しょうゆ、白こしょう | |
| 11 金 | 帆立入り北海道ご飯 | (帆立入り北海道ご飯)/ほっけのから揚げ | 771 33.7 | | |
| | 牛乳 | 鶏ごぼう汁 | | 鶏肉、ごぼう、米ぬか油、油揚げ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうゆ | |
| | | 野菜の甘酢和え | | キャベツ、にんじん、枝豆、パプリカ、酢、三温糖、米ぬか油 | |
| 14 月 | コロネパン(チョコレートクリーム) | スパイシーチキン | 832 35.3 | | |
| | 牛乳 | ポトフ | | セロリー、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、かぶ、白こしょう、しょうゆ | |
| | | ハムと野菜のソテー | | ハム、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ | |
| 15 火 | ご飯 | 生揚げのねぎだれ2個 | 751 30.2 | | |
| | 牛乳 | 石狩汁 | | 鮭、米ぬか油、じゃが芋、大根、白菜、こねぎ、みそ、しょうが、しょうゆ | |
| | | 茎わかめ入りきんぴら | | 豚肉、米ぬか油、茎わかめ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、さつま芋、三温糖、しょうゆ | |
| 16 水 | ポークカレーライス(ご飯) | (ポークカレーライスの具) | 863 25.7 | | |
| | 牛乳 | ウインナー入りきのこソテー | | 豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉 | |
| | みかん | ウインナー、エリンギ、しめじ、にんにく、米ぬか油、キャベツ、にんじん、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ | | | |

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。
 ※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

11月の献立

Aブロック

中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | メモ | |
|----|---|------------|---------------------|-------------------------|--|--|
| 17 | 木 | ちゃんぽんつけ麺 | (ちゃんぽんつけ麺) | 806 29.1 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 18日(金) 「チャプチェ」 </div> <p>春雨と野菜を炒めた韓国料理です。今回は、春雨のかわりに「さくほーめん」を使用しました。府中市と姉妹都市である「長野県佐久穂町」で栽培されている米で作られている米粉麺です。</p>  | |
| | | 牛乳 | さつま芋とりんごの重ね煮 | | | さつま芋、りんご、バター、三温糖 |
| | | | 中華サラダ | | | もやし、きゅうり、にんじん、ハム、酢、しょうゆ、三温糖、ごま油 |
| 18 | 金 | ご飯 | いかの南蛮風 | 760 32.0 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 11月24日 「和食の日」 </div> <p>日本には豊かな自然があり、各地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、季節や年中行事、郷土食などとも深くかかわっています。これを機に日本の食文化について考えてみてください。</p>  | |
| | | 牛乳 | 華風コーンスープ | | | 鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん |
| | | | チャプチェ | | | 米粉麺、牛肉、にんにく、米ぬか油、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、白こしょう、しょうゆ、三温糖、コチジャン、ごま油、ごま |
| 21 | 月 | マールパン | スパニッシュオムレツ(ケチャップ) | 776 31.7 | <p>日本には豊かな自然があり、各地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、季節や年中行事、郷土食などとも深くかかわっています。これを機に日本の食文化について考えてみてください。</p> | |
| | | 牛乳 | 鶏肉と大根のカレースープ | | | セロリー、鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、玉ねぎ、白こしょう、しょうゆ、三温糖、カレー粉、ガラムマサラ、ローレル、パセリ |
| | | | コロコロサラダ | | | さつま芋、ミックスビーンズ、ホールコーン、にんじん、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう |
| 22 | 火 | ご飯 | 鯖の七味焼 | 813 31.2 | <p>日本には豊かな自然があり、各地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、季節や年中行事、郷土食などとも深くかかわっています。これを機に日本の食文化について考えてみてください。</p> | |
| | | 牛乳 | 沢煮碗 | | | 豚肉、米ぬか油、大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、みつば、しょうゆ、白こしょう |
| | | | 生揚げ入りごま和え | | | 生揚げ、キャベツ、こんにやく、さやいんげん、にんじん、ごま、みそ、三温糖、しょうゆ |
| 24 | 木 | ご飯 | えびのチリソース | 761 33.8 | <p>日本には豊かな自然があり、各地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、季節や年中行事、郷土食などとも深くかかわっています。これを機に日本の食文化について考えてみてください。</p> | |
| | | 牛乳 | 中華スープ | | | 鶏肉、にんじん、白菜、ねぎ、たけのこ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油 |
| | | | 野菜のオイスター炒め | | | 豚肉、キャベツ、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、米ぬか油、オイスターソース、しょうゆ、白こしょう |
| 25 | 金 | きつね丼(ご飯) | (きつね丼の具) | 852 31.2 | <p>日本には豊かな自然があり、各地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、季節や年中行事、郷土食などとも深くかかわっています。これを機に日本の食文化について考えてみてください。</p> | |
| | | 牛乳 | 五目汁 | | | 豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、たけのこ、ねぎ、みそ、しょうゆ、一味唐辛子 |
| | | | ひじき入りサラダ(卵入りソイドレ) | | | ひじき、キャベツ、にんじん、枝豆、卵入りソイドレッシング |
| 28 | 月 | ご飯 | 豚肉の辛子酢だれ | 801 33.0 | <p>日本には豊かな自然があり、各地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、季節や年中行事、郷土食などとも深くかかわっています。これを機に日本の食文化について考えてみてください。</p> | |
| | | 牛乳 | 玉ねぎとえのきの味噌汁 | | | 玉ねぎ、えのきたけ、わかめ、みそ、しょうゆ |
| | | | じゃことコーンの和え物 | | | ちりめんじゃこ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、小松菜、三温糖、しょうゆ、米ぬか油 |
| 29 | 火 | カレーうどん | (カレーうどん) | 787 34.9 | <p>日本には豊かな自然があり、各地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、季節や年中行事、郷土食などとも深くかかわっています。これを機に日本の食文化について考えてみてください。</p> | |
| | | 牛乳 | ししゃものから揚げ2本 | | | ししゃも、白こしょう、でんぷん、米ぬか油 |
| | | | 油揚げと野菜の生姜和え | | | キャベツ、にんじん、きゅうり、油揚げ、酢、しょうゆ、しょうが |
| 30 | 水 | 肉ごぼう丼(麦ご飯) | (肉ごぼう丼の具) | 813 39.5 | <p>日本には豊かな自然があり、各地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、季節や年中行事、郷土食などとも深くかかわっています。これを機に日本の食文化について考えてみてください。</p> | |
| | | 牛乳 | にぎすのつみれ汁 | | | にぎすつみれ、白菜、小松菜、ねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ |
| | | | 煮豆/きのこ入りサラダ(たまねぎドレ) | | | 白花生、三温糖/エリンギ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、パプリカ、たまねぎドレッシング |

11月の主な使用食材の予定産地(中学校)

| 米 | 秋田 | みかん | 佐賀・長崎他 | にんじん | 東京・北海道・青森 |
|-----|------------------------------|------|-----------|--------|-----------|
| 牛乳 | 神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道 | りんご | 青森・秋田 | れんこん | 茨城 |
| 牛肉 | 茨城・群馬・岩手他 | さつま芋 | 千葉他 | キャベツ | 群馬・茨城他 |
| 豚肉 | 茨城・埼玉・青森 | 里芋 | 栃木 | ねぎ | 青森・茨城 |
| 鶏肉 | 宮崎・岩手 | じゃが芋 | 北海道 | 白菜 | 茨城・群馬他 |
| 鮭 | 北海道 | かぶ | 埼玉 | ブロッコリー | 東京・愛知 |
| さば | ノルウェー | ごぼう | 青森 | タアサイ | 千葉・茨城・東京他 |
| 鱈 | 韓国 | 大根 | 東京・千葉・茨城他 | チンゲン菜 | 千葉他 |
| さんま | 台湾 | 玉ねぎ | 北海道 | 胡瓜 | 埼玉・栃木 |

| 今月の平均 | |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 809 |
| たんぱく質(g) | 31.6 |



給食センターホームページへのアクセスは、こちらからが便利です。

※12月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、11月30日(水)です。11月28日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和4年10月27日



11月の献立

中学校

Bブロック
一
中
二
中
五
中
七
中
十
中
浅間中

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | メモ | |
|----|---|---------------------------|----------------------|-------------------------|---|---|
| 1 | 火 | 赤飯 | (赤飯)/鶏肉の照焼 | 837 31.6 | 1日(火) 「周年お祝い献立」  | |
| | | 牛乳 | お祝い汁 | | | 白菜、にんじん、ねぎ、しいたけ、なると、はんぺん、しょうゆ |
| | | 紅白だんご | 江戸菜入りカラフルソテー | | | 江戸菜、キャベツ、ベーコン、にんじん、パプリカ、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ |
| 2 | 水 | ごま揚げパン | (ごま揚げパン) | 887 28.1 | 今月は、府中第五中学校で創立60周年、浅間中学校で創立40周年を迎えます。お祝いの気持ちを込めて、赤飯・お祝い汁・紅白だんごを提供します。お楽しみに！  | |
| | | 牛乳 | ハンガリアンシチュー | | | ベーコン、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、バター、ピーマン、チーズ |
| | | | スパゲッティサラダ(マヨネーズ卵無し) | | | スパゲッティ、にんじん、きゅうり、ハム、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう、マヨネーズ卵無し |
| 4 | 金 | ご飯 | 豚肉の辛子酢だれ | 801 33.0 | 7日(月) 府中市産「梨ゼリー」 府中市で栽培・収穫された「梨」だけで作ったオリジナルゼリーです。梨の甘みや風味が楽しめる、府中っ子にしか味わえないゼリーです。  | |
| | | 牛乳 | 玉ねぎとえのきの味噌汁 | | | 玉ねぎ、えのきたけ、わかめ、みそ、しょうゆ |
| | | | じゃことコーンの和え物 | | | ちりめんじゃこ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、小松菜、三温糖、しょうゆ、米ぬか油 |
| 7 | 月 | ご飯 | さわらの味噌だれ | 809 33.5 | 17日(木) 「チャブチエ」 春雨と野菜を炒めた韓国料理です。今回は、春雨のかわりに「さくほーめん」を使用しました。府中市と姉妹都市である「長野県佐久穂町」で栽培されている米で作られている米粉麵です。  | |
| | | 牛乳 | 吉野汁 | | | 生揚げ、こんにゃく、里芋、大根、小松菜、ねぎ、しょうゆ、でんぷん |
| | | 梨ゼリー | 千切り野菜炒め | | | ベーコン、じゃが芋、キャベツ、にんじん、ピーマン、米ぬか油、黒こしょう、しょうゆ |
| 8 | 火 | ポークカレーライス(ご飯) | (ポークカレーライスの具) | 863 25.7 | 17日(木) 「チャブチエ」 春雨と野菜を炒めた韓国料理です。今回は、春雨のかわりに「さくほーめん」を使用しました。府中市と姉妹都市である「長野県佐久穂町」で栽培されている米で作られている米粉麵です。  | |
| | | 牛乳 | ウインナー入りきのこソテー | | | ウインナー、エリンギ、しめじ、にんにく、米ぬか油、キャベツ、にんじん、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ |
| | | みかん | | | | |
| 9 | 水 | ご飯 | 豆腐チゲ | 833 24.3 | 17日(木) 「チャブチエ」 春雨と野菜を炒めた韓国料理です。今回は、春雨のかわりに「さくほーめん」を使用しました。府中市と姉妹都市である「長野県佐久穂町」で栽培されている米で作られている米粉麵です。  | |
| | | 牛乳 | さつま芋の蜜がらめ | | | さつま芋、米ぬか油、三温糖、水あめ |
| | | | 切干大根ツナサラダ | | | 切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、まぐろ油漬、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、米ぬか油 |
| 10 | 木 | コロネパン | スパイシーチキン | 832 35.3 | 17日(木) 「チャブチエ」 春雨と野菜を炒めた韓国料理です。今回は、春雨のかわりに「さくほーめん」を使用しました。府中市と姉妹都市である「長野県佐久穂町」で栽培されている米で作られている米粉麵です。  | |
| | | (チョコレートクリーム) | ポトフ | | | セロリー、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、かぶ、白こしょう、しょうゆ |
| | | 牛乳 | ハムと野菜のソテー | | | ハム、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ |
| 11 | 金 | ご飯 | 生揚げのねぎだれ2個 | 751 30.2 | 17日(木) 「チャブチエ」 春雨と野菜を炒めた韓国料理です。今回は、春雨のかわりに「さくほーめん」を使用しました。府中市と姉妹都市である「長野県佐久穂町」で栽培されている米で作られている米粉麵です。  | |
| | | 牛乳 | 石狩汁 | | | 鮭、米ぬか油、じゃが芋、大根、白菜、こねぎ、みそ、しょうが、しょうゆ |
| | | | 茎わかめ入りきんぴら | | | 豚肉、米ぬか油、茎わかめ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、さつま芋、三温糖、しょうゆ |
| 14 | 月 | ビビンバ(ご飯) | (ビビンバの具) | 759 31.1 | 17日(木) 「チャブチエ」 春雨と野菜を炒めた韓国料理です。今回は、春雨のかわりに「さくほーめん」を使用しました。府中市と姉妹都市である「長野県佐久穂町」で栽培されている米で作られている米粉麵です。  | |
| | | 牛乳 | わかめスープ | | | 鶏肉、米ぬか油、わかめ、ねぎ、にんじん、たけのこ、じゃが芋、しょうゆ、白こしょう |
| 15 | 火 | 帆立入り北海道ご飯 | (帆立入り北海道ご飯)/ほっけのから揚げ | 771 33.7 | 17日(木) 「チャブチエ」 春雨と野菜を炒めた韓国料理です。今回は、春雨のかわりに「さくほーめん」を使用しました。府中市と姉妹都市である「長野県佐久穂町」で栽培されている米で作られている米粉麵です。  | |
| | | 牛乳 | 鶏ごぼう汁 | | | 鶏肉、ごぼう、米ぬか油、油揚げ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうゆ |
| | | | 野菜の甘酢和え | | | キャベツ、にんじん、枝豆、パプリカ、酢、三温糖、米ぬか油 |
| 16 | 水 | セルフサンド(食パン・バター・ハンバーグステーキ) | (ハンバーグステーキ) | 816 29.6 | 17日(木) 「チャブチエ」 春雨と野菜を炒めた韓国料理です。今回は、春雨のかわりに「さくほーめん」を使用しました。府中市と姉妹都市である「長野県佐久穂町」で栽培されている米で作られている米粉麵です。  | |
| | | | ビーンズスープ | | | ベーコン、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、大豆、青大豆、いんげん豆、トマト水煮、トマトピューレ、白こしょう、三温糖 |
| | | 乳酸飲料 | グリーンサラダ | | | キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード |

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。

※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

11月の献立

Bブロック

中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | メモ | |
|----|---|------------|---------------------|-------------------------|---|--|
| 17 | 木 | ご飯 | いかの南蛮風 | 760 32.0 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 11月24日 「和食の日」 </div> <p>日本には豊かな自然があり、各地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で、季節や年中行事、郷土食などとも深くかかわっています。これを機に日本の食文化について考えてみてください。</p>  <p>【24日(木) 和食献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ご飯 ○鯖の七味焼 ○沢煮碗 ○生揚げ入りごま和え | |
| | | 牛乳 | 華風コーンスープ | | | 鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん |
| | | | チャプチェ | | | 米粉麺、牛肉、にんにく、米ぬか油、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、白こしょう、しょうゆ、三温糖、コチジャン、ごま油、ごま |
| 18 | 金 | ちゃんぽんつけ麺 | (ちゃんぽんつけ麺) | 806 29.1 | | |
| | | 牛乳 | さつま芋とりんごの重ね煮 | | | さつま芋、りんご、バター、三温糖 |
| | | | 中華サラダ | | | もやし、きゅうり、にんじん、ハム、酢、しょうゆ、三温糖、ごま油 |
| 21 | 月 | きつね丼(ご飯) | (きつね丼の具) | 852 31.2 | | |
| | | 牛乳 | 五目汁 | | 鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん | |
| | | | ひじき入りサラダ(卵入りソイドレ) | | 豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、たけのこ、ねぎ、みそ、しょうゆ、一味唐辛子 | |
| 22 | 火 | ご飯 | えびのチリソース | 761 33.8 | | |
| | | 牛乳 | 中華スープ | | えび、でんぷん、米ぬか油、にんにく、しょうが、トバンジャン、ごま油、三温糖、トマトケチャップ、ねぎ、しょうゆ | |
| | | | 野菜のオイスター炒め | | 鶏肉、にんじん、白菜、ねぎ、たけのこ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油 | |
| 24 | 木 | ご飯 | 鯖の七味焼 | 813 31.2 | | |
| | | 牛乳 | 沢煮碗 | | 豚肉、キャベツ、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、米ぬか油、オイスターソース、しょうゆ、白こしょう | |
| | | | 生揚げ入りごま和え | | 豚肉、米ぬか油、大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、みつば、しょうゆ、白こしょう | |
| 25 | 金 | マーブルパン | スパニッシュオムレツ(ケチャップ) | 776 31.7 | | |
| | | 牛乳 | 鶏肉と大根のカレースープ | | 卵、生クリーム、じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、マッシュルーム、パプリカ、ピーマン、チーズ、米ぬか油、白こしょう | |
| | | | ココロサラダ | | セロリー、鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、玉ねぎ、白こしょう、しょうゆ、三温糖、カレー粉、ガラマサラ、ローレル、パセリ | |
| 28 | 月 | ご飯 | さんまの塩焼 | 847 31.8 | | |
| | | 牛乳 | 玄米だんご汁 | | さつま芋、ミックスビーンズ、ホールコーン、にんじん、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう | |
| | | | 秋野菜の煮物 | | さんま、米ぬか油 | |
| 29 | 火 | 肉ごぼう丼(麦ご飯) | (肉ごぼう丼の具) | 813 39.5 | | |
| | | 牛乳 | にぎすのつみれ汁 | | 豚肉、米ぬか油、玄米だんご、大根、にんじん、しめじ、小松菜、ねぎ、しょうゆ | |
| | | | 煮豆/きのこ入りサラダ(たまねぎドレ) | | 鶏肉、ごぼう、こんにゃく、米ぬか油、里芋、れんこん、にんじん、栗、三温糖、しょうゆ | |
| 30 | 水 | カレーうどん | (カレーうどん) | 787 34.9 | | |
| | | 塩おにぎり | ししやものから揚げ2本 | | 米、麦/豚肉、鶏肉、ごぼう、米ぬか油、枝豆、しいたけ、にんじん、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子 | |
| | | 牛乳 | 油揚げと野菜の生姜和え | | にぎすつみれ、白菜、小松菜、ねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ | |

11月の主な使用食材の予定産地(中学校)

| 食材 | 産地 | 食材 | 産地 | 食材 | 産地 |
|-----|------------------------------|------|-----------|--------|-----------|
| 米 | 秋田 | みかん | 佐賀・長崎他 | にんじん | 東京・北海道・青森 |
| 牛乳 | 神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道 | りんご | 青森・秋田 | れんこん | 茨城 |
| 牛肉 | 茨城・群馬・岩手他 | さつま芋 | 千葉他 | キャベツ | 群馬・茨城他 |
| 豚肉 | 茨城・埼玉・青森 | 里芋 | 栃木 | ねぎ | 青森・茨城 |
| 鶏肉 | 宮崎・岩手 | じゃが芋 | 北海道 | 白菜 | 茨城・群馬他 |
| 鮭 | 北海道 | かぶ | 埼玉 | ブロッコリー | 東京・愛知 |
| さば | ノルウェー | ごぼう | 青森 | タアサイ | 千葉・茨城・東京他 |
| 鯖 | 韓国 | 大根 | 東京・千葉・茨城他 | チンゲン菜 | 千葉他 |
| さんま | 台湾 | 玉ねぎ | 北海道 | 胡瓜 | 埼玉・栃木 |

| | |
|-------------|------|
| 今月の平均 | |
| エネルギー(kcal) | 809 |
| たんぱく質(g) | 31.6 |



給食センターホームページへのアクセスは、こちらからが便利です。

※12月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、11月30日(水)です。11月28日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。