

11月 中学校給食予定献立表

4日
(火)

材料名	分量	6群	アレルギー
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2 乳	
いわしの磯辺揚げ			
いわしの磯辺揚げ	1 こ	1 麦	
揚げ油	5 g	6	
豚肉と天根の煮物			
豚肉	20 g	1 豚	
だいこん	60 g	4	
厚揚げ	20 g	1 豆	
ちくわ	10 g	1	
●板こんにやく	20 g	5	
にんじん	10 g	3	
さやいんげん	5 g	3	
ぶなしめじ	10 g	4	
清酒	3 g		
本みりん	2 g		
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
だしパック	2 g		鯖
ほうれん草とツナの和え物			
ツナ	10 g	1	
ほうれん草	40 g	3	
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
エネルギー	770		kcal
たんぱく質	31.4		g

5日
(水)

材料名	分量	6群	アレルギー
規格パン			
●規格パン	1 こ	5 乳 麦	
牛乳			
牛乳	1 本	2 乳	
照り焼きハンバーグ			
ハンバーグ	1 こ	1 豆 鶏 豚	
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
本みりん	0.4 g		
でんぷん	0.3 g	5	
ポークビーンズ			
豚肉	20 g	1 豚	
ぶどう酒	2 g		
大豆水煮	20 g	1 豆	
じゃがいも	40 g	5	
たまねぎ	40 g	4	
にんじん	10 g	3	
セロリ	3 g	4	
トマトケチャップ	20 g		
砂糖	1 g	5	
コンソメ	1 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
かぶとブロッコリーのサラダ			
ブロッコリー	30 g	3	
かぶ	30 g	4	
和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 卵
ミルメーク			
ミルメークコーヒー	1 こ	5	
エネルギー	808		kcal
たんぱく質	35.3		g

6日
(木)

材料名	分量	6群	アレルギー
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2 乳	
厚焼き卵			
厚焼き卵	1 こ	1 卵	
おでん風煮			
鶏肉	30 g	1 鶏	
厚揚げ	30 g	1 豆	
ちくわ	10 g	1	
平天	10 g	1 豆	
●板こんにやく	20 g	5	
じゃがいも	30 g	5	
だいこん	40 g	4	
にんじん	10 g	3	
本みりん	1.3 g		
清酒	1.3 g		
砂糖	3 g	5	
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
だしパック	2 g		鯖
根菜の肉炒め			
牛肉	15 g	1 牛	
れんこん	20 g	4	
ごぼう	10 g	4	
にんじん	5 g	3	
清酒	1 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
エネルギー	761		kcal
たんぱく質	32.8		g

7日
(金)

材料名	分量	6群	アレルギー
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2 乳	
カマスの竜田揚げ			
カマス竜田揚げ	1 こ	1 麦 豆	
揚げ油	4 g	6	
ちゃんこ鍋			
レバー入り肉だんご	30 g	1 麦 豆 鶏	
豆腐	30 g	1 豆	
白菜	40 g	4	
ごぼう	20 g	4	
えのきたけ	10 g	4	
清酒	2 g		
本みりん	2 g		
うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆
塩	0.2 g		
だしパック	2 g		鯖
だし昆布	1 g		
豚肉とこんにやくの甘辛炒め			
●つきこんにやく	30 g	5	
豚肉	20 g	1 豚	
清酒	1 g		
本みりん	0.5 g		
砂糖	0.8 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
エネルギー	757		kcal
たんぱく質	30.7		g

10日
(月)

材料名	分量	6群	アレルギー
カレーライス			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛肉	20 g	1 牛	
ぶどう酒	2 g		
にんにく	0.3 g	4	
じゃがいも	50 g	5	
たまねぎ	60 g	4	
にんじん	20 g	3	
むき枝豆	8 g	4 豆	
カレーウ(辛口)	5 g	6 麦 豆 り	
カレーウ(甘口)	10 g	6 麦 豆	

<https://sites.google.com/e-net.nara.jp/smile>



表裏印刷

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
19日 （水）	規格パン				20日 （木）	ごはん				21日 （金）	シナガック(ガーリックライス)				25日 （火）	ごはん			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5						
	牛乳					牛乳					にんにく	0.2 g	4			牛乳			
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		ガーリックパウダー	0.2 g		豆		牛乳	1本	2	乳
	肉団子のケチャップソース					鶏のから揚げ					パセリ	0.1 g				いかカツ			
	肉団子のケチャップソース	2こ	1	麦 豆 鶏 卵		鶏のから揚げ	2こ	1	麦 豆 鶏		コンソメ	2 g				いかカツ	1こ	1	麦 卵
	豆乳クリームシチュー					揚げ油	1位	8 g	6		塩	0.5 g				揚げ油	6 g	6	
	ミニウインナー	20 g	1	鶏 豚		八宝菜					牛乳					にゅうめん			
	じゃがいも	30 g	5			豚肉	20 g	1	豚		牛乳	1本	2	乳		●ふしそうめん	8 g	5	麦
	たまねぎ	30 g	4			ちくわ	10 g	1			アドボ(豚肉の甘酢煮)					鶏肉	10 g	1	鶏
28日 （金）	にんじん	20 g	3		28日 （金）	たまねぎ	40 g	4		28日 （金）	豚肉(角煮用・バラ肉)	50 g	1	豚	28日 （金）	かまぼこ	5 g	1	
	ブロッコリー	20 g	3			白菜	40 g	4			たまねぎ	40 g	4			たまねぎ	20 g	4	
	豆乳	40 g	1	豆		チンゲンサイ	30 g	3			にんにく	0.2 g	4			にんじん	10 g	3	
	コンソメ	2 g				たけのこ	20 g	4			穀物酢	3 g				●青ねぎ	6 g	3	
	塩	0.1 g				にんじん	10 g	3			清酒	2 g				えのきたけ	5 g	4	
	こしょう	0.03 g				清酒	1.5 g				本みりん	1 g				干しいたけ	0.3 g	4	
	●米粉	5 g	5			オイスターソース	1 g		麦 豆		砂糖	2 g	5			本みりん	3 g		
	ほうれん草とベーコンのソテー					中華スープ	3 g		豆 鶏 豚		こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆		うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆
	ベーコン	6 g	1	豚		うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆		●米粉	0.2 g	5			だし昆布	1 g		
	ほうれん草	40 g	3			でんぶん	2 g	5			ソバス(マカロニのクリームスープ)					だしパック	3 g		鯖
28日 （金）	ホールコーン	3 g	4		28日 （金）	春雨サラダ				28日 （金）	マカロニ	6 g	5	麦	28日 （金）	肉味噌			
	コンソメ	0.2 g				はるさめ	6 g	5			鶏肉	10 g	1	鶏		豚ひき肉	30 g	1	豚
	塩	0.1 g				きゅうり	20 g	4			キャベツ	20 g	4			たまねぎ	30 g	4	
	こしょう	0.01 g				にんじん	5 g	3			たまねぎ	20 g	4			清酒	2 g		
						ちりめんじゃこ	5 g	2			にんじん	20 g	3			本みりん	1 g		
						砂糖	2 g	5			にんにく	0.2 g	4			砂糖	2 g	5	
						こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		●米粉	4 g	5			●かしば香るみそ	4 g	1	豆
						穀物酢	2 g				牛乳	50 g	2	乳		うすくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆
											生クリーム	5 g	2	乳		でんぶん	1 g	5	
											無塩バター	3 g	6	乳					
28日 （金）					28日 （金）					28日 （金）	コンソメ	2 g			28日 （金）				
											塩	0.1 g							
											こしょう	0.04 g							
											マンゴーゼリー								
											マンゴーゼリー	1こ							
28日 （金）	エネルギー	769	kcal		28日 （金）	エネルギー	834	kcal		28日 （金）	エネルギー	794	kcal		28日 （金）	エネルギー	785	kcal	
	たんぱく質	34.4	g			たんぱく質	33.4	g			たんぱく質	29.1	g			たんぱく質	29.8	g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ g R E	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
798	32.3	25.0	376	121	3.9	271	0.77	0.61	29	6.4