

〔令和4年度11月分中学校給食献立表〕



桶川市教育委員会（桶川市立桶川西中学校）

日	献立名	牛乳	材料名			エネルギー たんぱく質
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)	
1 火	フラワーロール		フラワーロール			864 kcal
	真鯛グラタン	○	じゃがいも なたね油 ベシャメルソース パン粉	鶏肉 まだい(愛媛県産) 牛乳 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム コーン	41.9 g
	春雨スープ		はるさめ	ベーコン きわかめ	玉ねぎ にんじん にはら	
2 水	コーンピラフ		精白米 おおむぎ バター なたね油		にんじん 玉ねぎ コーン	749 kcal
	魚フライ	○	なたね油	ほっけフライ		23.7 g
	ウィンナーと青菜のソテー		なたね油	ウィンナー	ほうれん草 キャベツ にんじん	
4 金	ご飯		精白米 おおむぎ			816 kcal
	カレー風うま煮	○	なたね油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ 厚揚げ	玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	32.5 g
	玄米だんご汁		玄米だんご	鶏肉	干椎茸 にんじん りょくとうもやし ほうれん草	
7 月	豚肉とさつま芋の炊き込みご飯		精白米 おおむぎ さつまいも ごま油	豚肉 すき昆布	しょうが にんじん	745 kcal
	厚焼きたまご	○		厚焼きたまご		32.0 g
	筑前煮		こんにやく 砂糖 なたね油	鶏肉 さつま揚げ	干椎茸 ごぼう にんじん たけのこ	
8 火	かみかみわかめごはん		精白米 おおむぎ いりごま	かむわかめご飯の素 ちりめんじゃこ		791 kcal
	いかのかりん揚げ	○	なたね油 砂糖	いか切り身(濃粉付き)		32.8 g
	おひたし		なたね油		キャベツ 小松菜	
	太陽のちから汁			すき昆布 凍り豆腐 白みそ 赤みそ	ゆで干し大根 干椎茸 ねぎ	
9 水	ピザトースト		食パン なたね油	ハム チーズ	玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン	760 kcal
	野菜のスープ煮	○	じゃがいも	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 たもぎたけ ブロッコリー	35.3 g
	ヨーグルト			ヨーグルト		
10 木	塩ラーメン		なたね油 ごま油	豚肉 わかめ なた	にんじん 干椎茸 コーン 白菜 にんにく	794 kcal
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			27.2 g
	鬼まん(豆乳)	○	小麦粉 砂糖 なたね油 さつまいも	豆乳		
	大根のナムル		いりごま ごま油		にんじん 大根 きゅうり	
11 金	そばろ丼		なたね油 砂糖	鶏肉	ごぼう にんじん 玉ねぎ たけのこ 干椎茸	778 kcal
	(ごはん)	○	精白米 おおむぎ			36.8 g
	豚汁		なたね油 じゃがいも	豚肉 とうふ 白みそ 赤みそ	大根 にんじん ねぎ	
15 火	黒パン(減量)		黒パン			863 kcal
	大豆とマカロニのミートソース煮	○	マカロニ 砂糖 なたね油	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレ	34.1 g
	フレンチサラダ		砂糖 なたね油		キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	果物(りんご)				りんご	
16 水	ご飯		精白米 おおむぎ			833 kcal
	魚の紅葉焼き	○	マヨネーズ(卵不使用)	ホキ チーズ	にんじん	38.2 g
	ひじきの炒め煮		砂糖 なたね油	さつま揚げ ひじき	にんじん	
	具汁		こんにやく 里芋	大豆 とうふ 白みそ 赤みそ	にんじん ごぼう ねぎ	
17 木	あんかけうどん		でんぶん	豚肉 かまぼこ	りょくとうもやし にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	811 kcal
	(地粉うどん)	○	地粉うどん			30.2 g
	みそポテト		じゃがいも 小麦粉 なたね油 砂糖	赤みそ		
	大根サラダ		ごま油		にんじん 大根 きゅうり コーン	
18 金	しゃくし菜チャーハン		精白米 おおむぎ なたね油	豚肉 ちりめんじゃこ	しゃくしな にんじん ねぎ	775 kcal
	ししゃもフリッター	○	なたね油	ししゃもフリッター		33.4 g
	紅花若菜のごま酢あえ		すりごま 砂糖		りょくとうもやし 紅花間引き菜 にんじん 切干し大根	
	みそ汁			とうふ 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ	
21 月	ルーロー飯		なたね油 砂糖 でんぶん	豚肉 いりたまご	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干椎茸 たけのこ 小松菜	826 kcal
	(ごはん)	○	精白米 おおむぎ			32.4 g
	野菜スープ		じゃがいも なたね油	鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん	
22 火	クリームスパゲッティ		小麦粉 バター なたね油	鶏肉 牛乳 スkimミルク 生クリーム	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ	764 kcal
	(スパゲティ)	○	スパゲティ オリーブ油			32.9 g
	カラフルサラダ		なたね油 砂糖	蒸し大豆 ひじき	白菜 にんじん えだまめ	
24 木	発芽玄米ごはん		精白米 おおむぎ 発芽玄米			786 kcal
	さばのみそ煮	○	砂糖	さば 白みそ 赤みそ	しょうが	30.4 g
	あさづけ				キャベツ きゅうり	
	すまし汁			とうふ	にんじん ねぎ ほうれん草	
25 金	カレーライス(豆乳)		砂糖 じゃがいも なたね油 米粉	豚肉 豆乳	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん トマトピューレ	822 kcal
	(ごはん)	○	精白米 おおむぎ			25.5 g
	切干し大根サラダ		すりごま なたね油 砂糖		切干し大根 ほうれん草 りょくとうもやし	
28 月	小松菜飯		精白米 おおむぎ なたね油 いりごま		小松菜	799 kcal
	鶏天おろしソース	○	小麦粉 なたね油	鶏肉	大根	31.6 g
	野菜炒め		なたね油	ベーコン	キャベツ にんじん りょくとうもやし	
	果物(みかん)				みかん	
29 火	ご飯		精白米 おおむぎ			847 kcal
	すき焼き	○	なたね油 しらたき 砂糖	豚肉 うずら卵 焼き豆腐	にんじん 白菜 ねぎ	38.0 g
	みそ汁			わかめ 白みそ 赤みそ	大根 なめこ	
30 水	子どもパン		子どもパン			796 kcal
	タンドライーチキン	○		鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんにく	35.1 g
	茹で野菜				キャベツ にんじん	
	武蔵野シチュー		さつまいも なたね油 小麦粉	ベーコン 豆乳	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	
*食中毒防止のため生野菜は控えてあります。 *都合により献立および食材を変更することがあります。			給食回数 19回		11月分平均栄養量	801 kcal
					学校給食食事摂取基準	32.8 g
						830 kcal
						30.0 g

【給食費について】
病気や事故その他の理由で給食を食べないことが想定される場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。
給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費の返金の対象となる場合があります。