

2024年(令和6年)11月分 学校給食献立表(中学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・金	5日・火	6日・水	7日・木	8日・金	11日・月	12日・火	13日・水	14日・木	15日・金
献立名	米飯 牛乳 きんぴらの味噌汁 きんぴら大豆 さばのふりかけ	コッペパン 牛乳 中華スープ かつおとさつまいもの甘辛煮 さつまいものクリーム	米飯 牛乳 ◇高野豆腐と卵の卵とじ さつまいもの炒め煮 おかかあえ	コッペパン 牛乳 冬野菜スープ さば缶のトマト煮込み りんご白玉	米飯 牛乳 チキンカレー ごまじやこサラダ	米飯 牛乳 ◇みそおでん あらめしのしらすあえ	きなこ揚げパン 牛乳 野菜スープ じゃがいもの中華炒め	とふめし 牛乳 利久汁 いわしの松前煮	コッペパン 牛乳 とんこつラーメン ◇ツナマヨポテト みかん	米飯 牛乳 たらちげ きんぴら 赤しそ和え
材料名および使用量(g)	なす 20、たまねぎ 30、うす揚げ 10、にんじん 15、わかめ(塩蔵) 4、ねぎ 2、みそ 14、いりこ 3、酒 0.1、水 150	鶏肉 20、酒 30、はくさい 10、にんじん 15、わかめ 4、たまねぎ 2、みそ 14、いりこ 3、酒 0.1、水 150	卵 15、高野豆腐 0.5、たまねぎ 30、にんじん 15、わかめ 10、たまねぎ 2、みそ 14、いりこ 3、酒 0.1、水 150	鶏肉 15、酒 0.5、はくさい 30、だれいこん 40、にんじん 15、えのきたけ 3、みずな 8、うすくちしょうゆ 4、ごま油 0.2、塩 0.3、こしょう 0.02、けずり節 1、水 90	鶏肉 15、酒 0.5、はくさい 30、だれいこん 40、にんじん 15、えのきたけ 3、みずな 8、うすくちしょうゆ 4、ごま油 0.2、塩 0.3、こしょう 0.02、けずり節 1、水 130	鶏肉 30、酒 0.5、厚揚げ 50、竹輪(煮込み用) 70、ごま油 20、にんにく 0.5、にんじん 0.5、しょうが 1、だいこん 5、みそ 2、うすくちしょうゆ 1、ごま油 0.5、塩 1、水 150	鶏肉 20、酒 30、きな粉 30、竹輪 10、ごま油 20、にんにく 0.5、にんじん 0.5、しょうが 1、だいこん 5、みそ 2、うすくちしょうゆ 1、ごま油 0.5、塩 1、水 150	鶏肉 10、酒 10、本みりん 20、酒 10、ホールコーン 10、キャベツ 20、たまねぎ 40、にんじん 15、ほうろけそう 2、うすくちしょうゆ 4、ごま油 0.2、たまねぎ 2、じゃがいも 50、ねぎ 2、みそ 13、ねりごま 2、たまねぎ 2、ツナ(オイル漬け) 2.5、けずり節 150	精白米 95、さば(オイル漬け) 10、豆腐 20、ごぼう 5、酒 1、本みりん 1.5、ごま油 0.2、こいくちしょうゆ 2、うすくちしょうゆ 3.5、水 110	中華めん(冷凍) 55、豚肉 15、豆腐 0.5、たまねぎ 20、にんじん 0.2、しょうが 0.2、ごま油 2、みそ 15、チンゲンサイ 10、うすくちしょうゆ 4、本みりん 3、いりこ 130
エネルギー/蛋白質	690kcal/24.7g	734kcal/28.3g	681kcal/24.4g	712kcal/27.2g	750kcal/22.7g	724kcal/26.3g	713kcal/24.9g	691kcal/26.0g	723kcal/24.4g	660kcal/25.8g

日・曜	18日・月	19日・火	20日・水	21日・木	22日・金	25日・月	26日・火	27日・水	28日・木	29日・金
献立名	米飯 牛乳 粕汁 ひじきと打ち豆の煮物 けずり節と赤しそふりかけ	コッペパン 牛乳 ◇いかとわかめのスープ きびなごの南蛮漬け スイートポテト	米飯 牛乳 ◇かきたま味噌汁 かつおの香味焼き はりはり漬け	コッペパン 牛乳 鮭とチンゲンサイのシチュー ビーンズサラダ	米飯 牛乳 豚じゃが煮 さばと野菜のごまドレッシング和え すだち菜白	米飯 牛乳 ぼたん汁 卵の花の煮つけ 野菜菜白	コッペパン 牛乳 もずく春雨のスープ 鰯肉のケチャップ和え すだち菜	炊き込みチャーハン 牛乳 ◇卵とわかめのスープ 春雨のミンチ炒め	コッペパン 牛乳 さつまいものポタージュ ◇きのこのガーリックソテー	米飯 牛乳 ◇もずく卵のスープ かぶのそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め
材料名および使用量(g)	さけ 20、酒 0.5、だいこん 30、ごぼう 15、うす揚げ 15、にんじん 12、ねぎ 2、つきこんにゃく 15、酒 0.1、みそ 9、うすくちしょうゆ 3、けずり節 1、水 150	いか 20、酒 0.5、わかめ(塩蔵) 6、にんじん 15、たまねぎ 35、えのきたけ 10、ねぎ 2、うすくちしょうゆ 4.5、ごま油 0.2、こしょう 0.01、けずり節 3、水 150	卵 3、たまねぎ 35、にんじん 15、たまねぎ 35、みそ 14、でんぶ 0.5、けずり節 3、水 150	さけ 25、酒 0.5、チンゲンサイ 15、じゃがいも 50、たまねぎ 50、にんじん 20、ごま油 1、砂糖 3.5、みそ 5、うすくちしょうゆ 3、本みりん 1、水 50	豚肉 30、酒 1、豆腐 40、しめじ 110、ごぼう 25、にんじん 1、砂糖 3.5、みそ 5、うすくちしょうゆ 3、本みりん 1、水 50	猪肉 15、酒 1、豆 20、にんじん 10、たまねぎ 10、ごぼう 10、にんじん 15、だいこん 40、ごま 10、ねぎ 2、みそ 12、けずり節 3、水 120	はるさめ 8、もずく 10、にんじん 15、たまねぎ 20、にんじん 10、干しいたけ 0.4、ごま油 10、しょうが 1、ごま 1、チキンブイヨン 4、水 104	精白米 90、焼き豚 15、いんげんまめ(乾燥) 7、しろねぎ 7、たまねぎ 0.4、酒 0.7、ごま油 6、塩 0.4、こしょう 0.02、チキンブイヨン 104	鶏肉 15、調理ワイン 0.5、さつまいも 10、チンゲンサイ 40、たまねぎ 40、うすくちしょうゆ 1、塩 0.3、ごま油 5、でんぶ 30、けずり節 7、水 150	もずく 12、卵 40、たまねぎ 30、にんじん 10、チンゲンサイ 10、うすくちしょうゆ 5、ごま油 0.02、でんぶ 1、けずり節 150
エネルギー/蛋白質	683kcal/27.8g	632kcal/22.9g	678kcal/27.3g	664kcal/25.0g	712kcal/22.6g	637kcal/22.4g	680kcal/23.0g	610kcal/23.0g	612kcal/24.7g	633kcal/22.8g

○…赤色の食品 (おもに体をつくるもとになる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるもとになる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 681kcal たんぱく 24.8g

物資配合表
令和6年度
(2024年度)
11月改訂版発布
のお知らせ

下記物資を物資配合表に追加および内容変更しましたのでおしらせいたします。

物資配合表の最新版は、塚塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。

規格変更

マヨネーズ

【原材料】
食用植物油、卵黄、醸造酢、食塩、砂糖類(粉末水あめ、砂糖)、香辛料、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、清水

※特定アレルギー:
大豆、卵、小麦

新規食材

ナン

【原材料】
小麦粉、イースト、小麦たん白、砂糖、食塩、ショートニング、食用なたね油、仕込み水

※特定アレルギー:
小麦

黒豆きな粉

【原材料】
黒大豆

※特定アレルギー:
大豆

(なお、中学校の11月分献立での「ナン」「黒豆きな粉」の使用はありません。)