



# 11月 給食献立予定表

学悠館高等学校

は、リクエストです♪

日付	献立名	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養を完全にする		血や肉になる	体の調子を整える		力や体温となる	
			1群	2群	3群	4群			
			乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆・豆製品	野菜・いも・果物	穀類・油脂・砂糖			
1(火)	ごはん 白身魚のもみじ焼き さといものそぼろ煮 なめこの味噌汁 牛乳 洋梨タルト	932 33 31.5 3.03	牛乳	メルルーサ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ なめこ さといも	洋梨	こめ 片栗粉 タルト マヨネーズ	サラダ油	
2(水)	ごはん プルコギ風炒め物 ビビンバ風和え物 わかめスープ 牛乳 アセロラゼリー	852 29.2 23.6 2.85	牛乳	ぶた肉	にんじん ほうれん草 ピーマン たまねぎ	にんにく もやし わかめ アセロラ	こめ はるさめ さとう ごま油		
4(金)	チキンドリア フライドポテト カリフラワーと卵のサラダ ほうれん草スープ 牛乳	932 32.1 32.8 3.2	牛乳 スキムミルク チーズ	とり肉	にんじん ほうれん草 グリーンピース コーン	たまねぎ キャベツ カリフラワー じゃがいも	こめ 大麦 薄力粉 バター	サラダ油	
7(月)	ごはん 豚肉のしょうが炒め 味噌汁 ほうれん草のごま和え 牛乳 りんご	823 31.3 24.9 2.4	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう	しょうが りんご	こめ 片栗粉 さとう サラダ油		
8(火)	ごはん 鶏肉の香草焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 牛乳	827 30.9 27.3 2.84	牛乳	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ		こめ さとう オリーブ油 サラダ油		
9(水)	栗ごはん 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ ひじきの炒り煮 豚汁 牛乳	930 34.2 26 3.89	牛乳	ホキ ぶた肉 あぶらあげ みそ	栗 にんじん ピーマン だいこん	たまねぎ しいたけ ごぼう ひじき	こめ 薄力粉 片栗粉 さとう	サラダ油	
10(木)	卵ドッグorツナドッグ 野菜コロッケ スパゲティーサラダ ミネストローネ 牛乳	936 31.7 45.6 4.02	牛乳 たまご	ツナ ロースハム ベーコン	にんじん トマト パセリ たまねぎ	キャベツ にんにく きゅうり じゃがいも	パン スパゲティー マカロニ 薄力粉 サラダ油	パン粉 さとう マヨネーズ	
11(金)	ごはん 豚肉ときくらげの卵炒め キムチ和え 味噌汁 牛乳 ミルクプリン	867 32.2 27.9 2.81	牛乳 たまご	ぶた肉 みそ	にんじん チンゲン菜 ら たまねぎ	ねぎ もやし しょうが にんにく	こめ さとう サラダ油 じゃがいも		
15(火)	ごはん 酢鶏 ナムル かきたま汁 牛乳	857 31 24.7 3.5	牛乳 たまご	とり肉	にんじん こまつな ピーマン たまねぎ	もやし たけのこ しょうが じゃがいも	こめ 片栗粉 さとう ごま油	サラダ油	
16(水)	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の甘酢和え 味噌汁 牛乳 コーヒーゼリー	850 30.5 23 2.83	牛乳 たまご	ぶた肉 とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	だいこん 赤唐辛子 ひじき えのきたけ	こめ 片栗粉 パン粉 さとう	ホイップ ごま油	
17(木)	ミートソーススパゲティー ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳 ココアケーキ	931 35.4 30.8 3.45	牛乳 たまご	ぶた肉 ベーコン ひよこまめ	にんじん トマト パセリ キャベツ	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ じゃがいも	スパゲティー 薄力粉 さとう チョコレート ココア マヨネーズ オリーブ油 サラダ油		
18(金)	ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し けんちん汁 牛乳 県産ヨーグルト	857 35.9 24.3 2.72	牛乳 ヨーグルト	さば かつおぶし とうふ みそ	にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう	ねぎ しょうが えのきたけ さといも	こめ さとう ごま油		
21(月)	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き おでん風煮物 味噌汁 牛乳 柿	841 34.3 22.7 2.66	牛乳	とり肉 がんもどき みそ	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	わかめ 柿	こめ さとう		
22(火)	ベトナム風チャーハン コーンコロッケ きゅうりともやしのごま酢和え フォー 牛乳	895 29.5 29.8 3.35	牛乳 たまご	ぶた肉 とり肉	にんじん チンゲン菜 コーン レタス	たまねぎ もやし きゅうり しいたけ	こめ 大麦 フォー さとう	ごま油 サラダ油	
24(木)	ごはん サーモンフライタルタルソースがけ 竹輪ときゅうりの塩昆布和え かぶの味噌汁 牛乳	826 29.9 26.6 2.92	牛乳	鮭 竹輪 あぶらあげ みそ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	かぶ きゅうり しょうが 塩昆布	こめ 薄力粉 パン粉 マヨネーズ	サラダ油	
25(金)	ごはん 豚肉のカレーソテー 味噌汁 ブロッコリーのペペロンチーノ炒め 牛乳	840 29.3 30.2 2.4	牛乳	ぶた肉 ベーコン みそ	ブロッコリー たまねぎ はくさい にんにく	赤唐辛子 えのきたけ	こめ オリーブ油 サラダ油		
28(月)	ごはん ふくさ卵 しらたきの炒め煮 すいとん汁 牛乳	891 34.9 23.5 2.35	牛乳 たまご	とり肉 ぶた肉	にんじん こまつな きぬさや たまねぎ	ねぎ しいたけ	こめ 中力粉 さとう サラダ油		
29(火)	ソースカツ丼 小松菜の辛子マヨ和え 味噌汁 牛乳 豆乳パンナコッタ	843 30.3 28.4 2.17	牛乳	ぶた肉 みそ 豆乳	こまつな キャベツ たまねぎ もやし	わかめ じゃがいも	こめ 大麦 薄力粉 パン粉	マヨネーズ サラダ油	
30(水)	ほうとう 桜エビ入りかき揚げ 野菜とさつまあげのごま和え 牛乳	844 30.6 29.5 2.36	牛乳 たまご	ぶた肉 干しえび さつまあげ あぶらあげ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ はくさい	たまねぎ ごぼう もやし ぶなしめじ	ほうとう 薄力粉 さとう ごま油	サラダ油	

※都合により多少の変更があります。