



給食献立表

C-8ブロック 和歌山市立 貴志中学校

牛乳は、赤色の食べ物 パン・ご飯は、黄色の食べ物

日付	曜日	主食	牛乳	献立		おもに体をつくるものになる (赤色の食べ物)		おもに体の調子を整えるものになる (緑色の食べ物)		おもにエネルギーのもとになる (黄色の食べ物)	
2	月	ご飯	○	八宝菜(えびなし)	汁椀	豚肉 かまぼこ	たけのこ しょうが 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん ほししいたけ	でんぷん 油			
				春巻き	平皿	春巻き		油			
				ナムル	小皿		もやし きゅうり	ごま ごま油 砂糖			
3	火	文化の日									
4	水	ご飯	○	さわらのかば焼き	平皿	さわら	しょうが	砂糖			
				ツナポテト	小皿	マグロ(ツナ)	玉ねぎ	油 じゃがいも			
				にゅうめん汁	汁椀	かまぼこ	玉ねぎ にんじん ほししいたけ 青ねぎ	そうめん			
5	木	ご飯	○	秋野菜カレー	汁椀	豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース	さつまいも 油			
				フレンチサラダ	平皿		キャベツ きゅうり どうもろこし	フレンチドレッシング			
				ミニフィッシュ		ミニフィッシュ					
6	金	パン	○	ささみカツ	平皿	ささみカツ		油			
				秋野菜のラトウイユ	小皿	ベーコン	玉ねぎ しめじ にんにく トマト(缶)	さつまいも 油			
				肉団子スープ	汁椀	肉団子	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん ほししいたけ				
9	月	ご飯	○	豆腐ハンバーグのきのこソース	平皿	豆腐ハンバーグ	えのきたけ しめじ ソテーオニオン	砂糖 油			
				塩昆布サラダ	小皿	塩昆布 かつお節	切り干し大根 きゅうり 梅	ごま 砂糖			
				中華スープ	汁椀	豚肉	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん ほししいたけ				
10	火	ご飯	○	お好み焼き	平皿			お好み焼き			
				キムタク丼	小皿	豚肉 ベーコン	にんにく 白菜キムチ たくあん漬 青ねぎ	油			
				すまし汁	汁椀	豆腐 かまぼこ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ				
11	水	ご飯	○	菜飯	茶碗		菜飯のもと	(ごはん)			
				鶏天	平皿	鶏肉	しょうが にんにく	小麦粉 油			
				ひじき豆	小皿	鶏肉 ひじき 大豆	にんじん いんげん	油 砂糖			
				のっぺい汁	汁椀	油揚げ	にんじん 大根 つきこんにゃく 青ねぎ	でんぷん 里芋			
12	木	ご飯	○	三色そばろ丼	平皿	豚肉 鶏肉 炒り卵	にんじん グリンピース しょうが	砂糖 油			
				おかか和え	小皿	かつお節	白菜 もやし	砂糖			
				豆腐とわかめのみそ汁	汁椀	豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ				
13	金	パン	○	かぼちゃひき肉フライ	小皿	かぼちゃひき肉フライ		油			
				ツナとトマトのスパゲティ	平皿	マグロ(ツナ)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく トマト(缶)	スパゲティ 砂糖 油			
				コンソメスープ	汁椀	鶏肉	玉ねぎ にんじん 白菜				
16	月	ご飯	○	麻婆豆腐	汁椀	豆腐 豚肉 みそ 赤だしみそ	しょうが 玉ねぎ たけのこ 青ねぎ	油 ごま油 砂糖 でんぷん			
				揚げぎょうざ(2個)	平皿	ぎょうざ		油 砂糖			
				もやしサラダ	小皿		もやし きゅうり にんじん	ごまドレッシング			
17	火	ご飯	○	鶏すき	汁椀	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ	油 砂糖 おつゆ麩			
				ふんわり寄せ焼き	平皿	ふんわり寄せ焼き					
				ゆかり和え	小皿		キャベツ もやし 赤しそ				
18	水	ご飯	○	ビビンバ	平皿	豚肉 みそ	しょうが もやし ほうれん草 にんじん キャベツ 白菜キムチ	ごま ごま油 油 砂糖			
				揚げしゅうまい(2個)	小皿	しゅうまい		油			
				わかめスープ	汁椀	豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ				
19	木	ご飯	○	チキン南蛮	平皿	鶏肉		でんぷん 油 砂糖 ノンエッグタルソース			
				人參シリシリ	小皿	マグロ(ツナ)	にんじん	ごま ごま油			
				大根と油揚げのみそ汁	汁椀	油揚げ みそ	大根 白菜 にんじん 青ねぎ				
20	金	パン	○	セルフホットドッグ	平皿	フランクフルト		砂糖			
				ボイルキャベツ	小皿		キャベツ				
				クリームシチュー	汁椀	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも 油			
23	月			勤労感謝の日							
24	火	2学期末テスト1日目のため 給食なし									
25	水	2学期末テスト2日目のため 給食なし									
26	木	ご飯	○	ほねくの磯辺揚げ(2個)	平皿	ほねく 青のり		小麦粉 油			
				いんげんのごま和え	小皿		いんげん	ごま 練りごま 砂糖			
				豚汁	汁椀	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん 青ねぎ	油			
27	金	パン	○	ハンバーグデミグラスソース	平皿	ハンバーグ	ソテーオニオン	砂糖			
				コールスローサラダ	小皿		キャベツ どうもろこし レモン	砂糖 ノンエッグマヨネーズ			
				ポトフ	汁椀	チキンウインナー	白菜 にんじん 玉ねぎ	じゃがいも			
30	月	ご飯	○	ハヤシライス	汁椀	豚肉	にんにく 玉ねぎ しめじ にんじん	油			
				チキンウインナー(3個)	小皿	チキンウインナー					
				グリーンサラダ	平皿		キャベツ きゅうり	砂糖 ごま			

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5

11月24日は和食の日

世界に誇れる和食文化

日本には豊かな自然があり、各地で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す。自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。
この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



～11月の旬の食材～
大根 ほうれん草 さつまいも
白菜 えのき さば