



令和6年度 11月 献立予定表 (表)



新座市立第三中学校
校長 石田 和男
栄養士 細川 純子

日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 (金)	牛乳	牛乳	729	33.9	26.2
	フライドチキンサンド	子どもパン (小麦粉 砂糖 脱脂粉乳) 鶏肉 酒 でん粉なたね油 しょうゆ 三温糖 みりん			
	ABCスープ	なたね油 にんにく ベーコン 鶏肉 ぶどう酒 じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 食塩 こしょう ケチャップ しょうゆ トマト チーズ マカロニ			
5 (火)	牛乳	牛乳	874	28.5	23.5
	チキンカレー	米 麦 鶏肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ アップルソース ケチャップ ウスターソース (大豆 りんご) しょうゆ 食塩 こしょうなたね油 小麦粉 カレー粉			
	寒天フルーツ	寒天 三温糖 みかん缶 りんご缶 ぶどう酒			
6 (水)	牛乳	牛乳	708	31.6	23.3
	豚肉の生姜丼	米 麦 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ 酒 食塩 しょうゆ みりん なたね油			
	ごまドレサラダ	こんにゃく キャベツ にんじん こまつな ツナなたね油 しょうゆ 三温糖 酢 食塩 こしょう ごま			
7 (木)	牛乳	牛乳	811	34.5	29.4
	もやしそば	中華麺 豚肉 にんじん もやし とうもろこし 切干しだいこん キャベツ 長ネギ しょうが にんにく 食塩 こしょう しょうゆなたね油 ごま油			
	鶏のから揚げ	鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 食塩 酒 ごま油 でん粉なたね油			
8 (金)	飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	757	34.5	16.5
	チキンライス	米 麦 バターなたね油 鶏肉 ぶどう酒 にんじん たまねぎ とうもろこし たまねぎ ケチャップ しょうゆ 食塩 こしょう こまつな			
	いかフライ	いか 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉なたね油 中濃ソース (大豆 りんご)			
11 (月)	牛乳	牛乳	713	29.2	19.1
	こぎつねずし	米 麦 酢 三温糖 食塩 油揚げ にんじん 鶏肉 みりん 酒 しょうゆ のり ごま			
	豚汁	じゃがいも にんじん ごぼう だいこん 豚肉 豆腐 みそ しょうが ながねぎ (けずりぶし)			
12 (火)	牛乳	牛乳	702	30.8	23.8
	鶏そぼろ丼	米 麦 しょうが にんじん 鶏肉なたね油 酒 三温糖 みりん しょうゆ 鶏卵 こまつな ごま			
	キャベツのごま和え	キャベツ にんじん しょうゆ 酒 三温糖 ごま			
13 (水)	牛乳	牛乳	817	30.2	28.1
	子どもパン	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳			
	秋のシチュー	鶏肉 ベーコン じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ しめじなたね油 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう チーズ クリーム ブロッコリー			
	白玉フルーツ	白玉もち みかん缶 りんご缶 三温糖 ぶどう酒			
15 (金)	牛乳	牛乳	730	36.7	20.5
	鶏ごぼうごはん	米 麦 鶏肉 ごぼう にんじん 糸昆布なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 食塩			
	魚のサイコロ揚げ	まぐろ しょうゆ 酒 でん粉なたね油 三温糖 酒 ごま			
	もやしの和え物	もやし にんじん こまつな 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 食塩			
18 (月)	牛乳	牛乳	718	33.1	29.3
	きなこあげパン	コッペパン (小麦粉 砂糖 脱脂粉乳)なたね油 きなこ 三温糖 食塩			
	肉団子スープ	豆腐 鶏肉 豚肉 しょうが 食塩 こしょう 酒 でん粉 しいたけ もやし はくさい にんじん 切干しだいこん ながねぎ こまつな 春雨 しょうゆ			

裏面に続きます





令和6年度 11月 献立予定表 (裏)



日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
19 (火)	牛乳	牛乳	753	36.8	31.1
	炊き込みご飯	米 麦 鶏肉 油揚げ たもぎ茸 にんじん 三温糖 しょうゆ なたね油 食塩 こまつな			
	厚あげのそぼろあんかけ	生揚げ 鶏肉 たまねぎ なたね油 三温糖 酒 みりん しょうゆ でん粉			
20 (水)	牛乳	牛乳	715	27.1	13.9
	チキンとごぼうのスパゲティ	スパゲティ 鶏肉 酒 しょうゆ しょうが でん粉 なたね油 三温糖 みりん にんにく たまねぎ ごぼう たもぎ茸 しめじ ぶどう酒 食塩 こしょう のり			
	さつまいものミルク煮	さつまいも 牛乳 バター 食塩 三温糖			
21 (木)	牛乳	牛乳	711	29.4	26.8
	麻婆丼	米 麦 なたね油 しょうが にんにく 豚肉 ながねぎ 豆腐 にんじん しいたけ 切干しだいこん たら トウバンジャン 酒 テンメンジャン 三温糖 食塩 しょうゆ ラー油 ごま油 でん粉			
	和風サラダ	こんにゃく わかめ キャベツ にんじん だいこん なたね油 しょうゆ 三温糖 酢 食塩 こしょう ごま			
22 (金)	飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	722	30.1	17.9
	わかめごはん	米 麦 わかめ 食塩			
	和風ハンバーグ	豆腐 豚肉 たまねぎ しょうゆ なたね油 鶏卵 食塩 こしょう しょうゆ みりん 三温糖 だいこん でん粉			
	キャベツのおひたし	もやし キャベツ しょうゆ みりん かつお節 ごま			
25 (月)	牛乳	牛乳	767	27.4	28.3
	ハッシュドポーク	米 麦 豚肉 たまねぎ にんじん たもぎ茸 しょうが にんにく なたね油 トマト ケチャップ 中濃ソース (大豆 りんご) ぶどう酒 しょうゆ 食塩 こしょう 小麦粉			
	キャベツのサラダ	キャベツ もやし にんじん なたね油 酢 三温糖 レモン 食塩 こしょう しょうゆ ツナ			
26 (火)	牛乳	牛乳	793	30.2	31.3
	ぶりかつ丼	米 麦 のり ぶり 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 なたね油 中濃ソース (大豆 りんご) しょうゆ 酒 三温糖 ごま			
	具だくさんみそ汁	たまねぎ じゃがいも にんじん はくさい 長ねぎ 油揚げ みそ (けずりぶし)			
27 (水)	牛乳	牛乳	750	26.7	16.2
	五目あんかけそば	中華麺 豚肉 たまねぎ 切干しだいこん にんじん しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 こしょう ごま油 オイスターソース でん粉 なたね油			
	杏仁豆腐	牛乳 三温糖 ラム酒 寒天 みかん缶 りんご缶			
28 (木)	牛乳	牛乳	708	32.5	19.8
	スタミナ丼	米 麦 豚肉 にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく なたね油 酒 トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ 三温糖 食塩 でん粉 ごま			
	キャベツのみそ汁	油揚げ ながねぎ キャベツ じゃがいも みそ (けずりぶし)			
29 (金)	飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	731	28.1	13.9
	茶飯	米 麦 しょうゆ 食塩 のり			
	おでん	だいこん 生揚げ さつま揚げ こんにゃく ちくわぶ うずら卵 昆布 酒 みりん 三温糖 食塩 しょうゆ (けずりぶし)			

*食材料の購入等の都合により、献立を変更する場合があります

毎月5日は給食費の引き落とし日です。 前日までに残高の確認をお願いします。