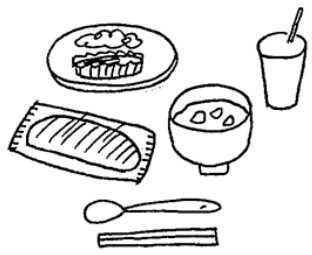
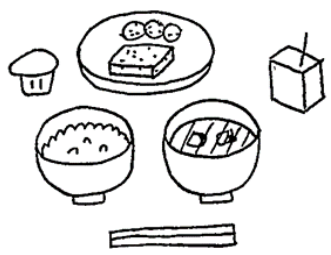
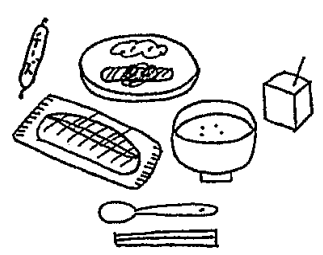
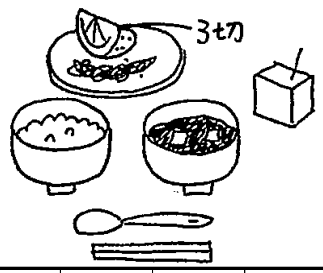
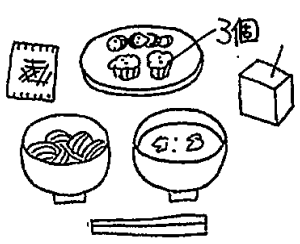
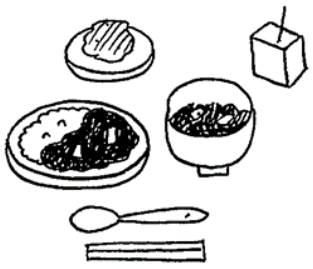
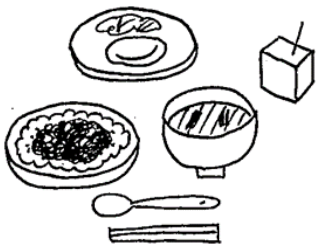
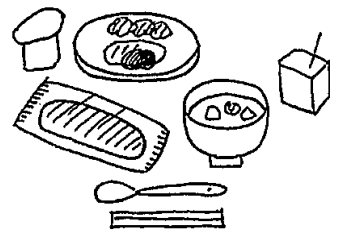
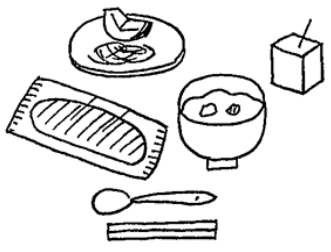
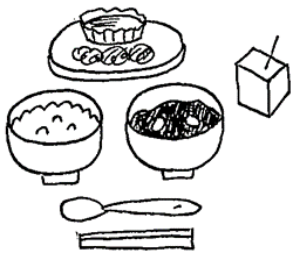
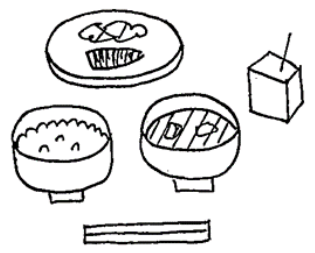
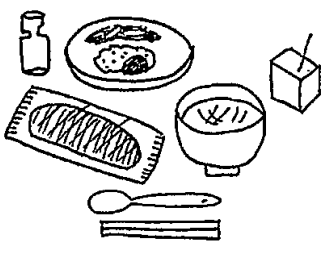
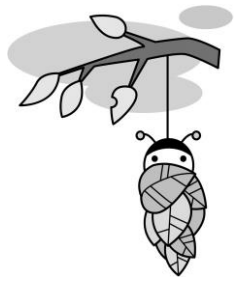
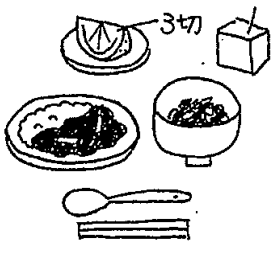
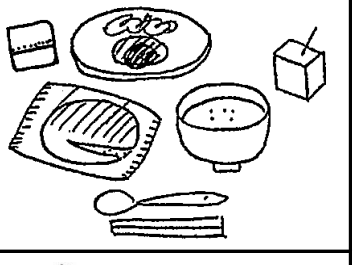
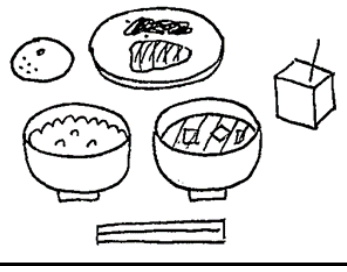
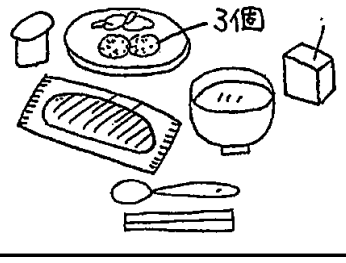
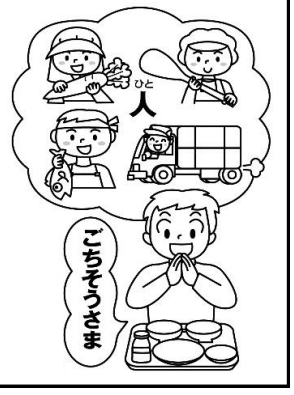
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

令和4年11月分

中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。 それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。 	1 エネルギー 697 kcal たんぱくしつ 28.5 g ししつ 18.2 g コッペパン　はっ酵乳 ポテトミートグラタン キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー 	2 エネルギー 812 kcal たんぱくしつ 32.2 g ししつ 21.0 g ごはん　牛乳 じゃこいり卵焼き 里芋のごま和え かぼちゃのみそ汁　ぶどうミニゼリー 	3 文化の日 	4 エネルギー 798 kcal たんぱくしつ 30.1 g ししつ 32.8 g コッペパン　スティックチーズ ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポタージュ　牛乳 
7 エネルギー 739 kcal たんぱくしつ 28.9 g ししつ 20.0 g ごはん　牛乳 マーボー豆腐 じゃこピーマン オレンジ 	8 エネルギー 708 kcal たんぱくしつ 35.0 g ししつ 25.2 g 白菜ラーメン　牛乳 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり 小魚大豆 	9 エネルギー 855 kcal たんぱくしつ 25.2 g ししつ 24.6 g カレーライス ほうれん草とくるみのサラダ 粉豆腐ドーナツ 牛乳 	10 エネルギー 821 kcal たんぱくしつ 30.5 g ししつ 19.7 g 鶏そぼろごはん　牛乳 さつまいもの天ぷら 白菜とえのきの和え物 小松菜のみそ汁 	11 エネルギー 793 kcal たんぱくしつ 37.2 g ししつ 31.3 g コッペパン　牛乳 ポークピカタ　ヨーグルト ブロッコリーのソテー 大根とソーセージのスープ煮 
14 エネルギー 754 kcal たんぱくしつ 28.7 g ししつ 19.7 g 菜飯 うずら卵と野菜の炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 	15 エネルギー 756 kcal たんぱくしつ 30.9 g ししつ 20.9 g コッペパン　牛乳 カリフラワーのシチュー もやしサラダ りんご 	16 エネルギー 839 kcal たんぱくしつ 27.2 g ししつ 26.2 g ごはん　牛乳 チリコンカーン ブロッコリーのサラダ にんじんゼリー 	17 エネルギー 772 kcal たんぱくしつ 28.8 g ししつ 18.6 g ごはん　牛乳 いわしの梅煮 白菜の即席漬け さつま汁 	18 エネルギー 826 kcal たんぱくしつ 29.2 g ししつ 25.9 g 黒糖パン　牛乳 ポテトコロッケ　ミニはっ酵乳 小松菜とソーセージのソテー ジュリエンヌスープ 
21 参観代休 	22 エネルギー 904 kcal たんぱくしつ 32.3 g ししつ 23.1 g 卵とじうどん　おにぎり ししゃもの天ぷら ほうれん草のおひたし 牛乳 	23 勤労感謝の日 	24 エネルギー 815 kcal たんぱくしつ 23.7 g ししつ 25.0 g ハヤシライス 豆とひじきのごまマヨ和え オレンジ 牛乳 	25 エネルギー 820 kcal たんぱくしつ 40.3 g ししつ 33.3 g バーガーパン　牛乳 ハンバーグ　スライスチーズ キャベツとエリンギのカレーソテー さつまいもポタージュ 
28 エネルギー 822 kcal たんぱくしつ 31.0 g ししつ 25.3 g ごはん　牛乳 さばの塩焼き　みかん 小松菜のおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁 	29 エネルギー 894 kcal たんぱくしつ 40.7 g ししつ 29.1 g コッペパン　牛乳 フィッシュボール キャベツとハムのソテー にんじんポタージュ　ヨーグルト 	30 期末テスト 	**感謝の心を持って食べましょう** また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。 食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 11月23日は勤労感謝の日です。 	

令和4年11月分

中学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金

11月8日いい歯の日

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。

むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

1

コッペパン　はっ酵乳

ポテトミートグラタン

じゃがいも	★ 50.0	黄
豚ひき肉	30.0	赤
玉葱	25.0	緑
カットトマト	20.0	緑
トマトケチャップ	8.0	
土しょうが	0.5	緑
にんにく	0.5	緑
自然塩	0.4	
ナツメグ	0.2	
こしょう	0.1	
でんぷん	0.6	黄
オリーブ油	1.0	黄
鶏卵	10.0	赤
生クリーム	1.5	赤
粉チーズ	2.5	赤
パセリ	0.5	緑

キャベツとコーンのソテー

キャベツ	45.5	緑
ホールコーン	13.0	緑
オリーブ油	0.7	黄
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	

クラムチャウダー

じゃがいも	★ 19.5	黄
玉葱	19.5	緑
にんじん	10.4	緑
あさりむき身	10.4	赤
パセリ	0.7	緑
にんにく	0.2	緑
牛乳	39.0	赤
ポタージュの素	6.5	黄
白ワイン	5.2	
オリーブ油	1.3	黄
粉チーズ	1.3	赤
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
とんこつ	10.4	

2

ごはん(M)　牛乳

じゃこ入り卵焼き

鶏卵	75.0	赤
にんじん	20.0	緑
ちりめんじゃこ	3.9	赤
青ねぎ	3.9	緑
芽ひじき	2.5	赤
淡口しょうゆ	3.9	
酒	1.3	
砂糖	0.7	黄
ごま油	1.3	黄

里芋のごま和え

里芋	★ 45.5	黄
みりん	2.6	
濃口しょうゆ	2.6	
砂糖	1.6	黄
米白絞油	0.4	黄
煮干しだし	0.1	
すりごま	2.0	黄

かぼちゃのみそ汁

かぼちゃ	19.5	緑
玉葱	39.0	緑
しめじ	6.5	緑
薄揚げ	6.5	赤
白みそ	★ 10.4	赤
赤みそ	★ 5.2	赤
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	

ぶどうミニゼリー

1個　緑

3

文化の日

4

コッペパン　牛乳

ケチャップフランク

ポークフランク	50.0	赤
玉葱	20.0	緑
カットトマト	15.0	緑
トマトケチャップ	10.0	
ウスターソース	1.0	
濃厚ソース	1.0	
砂糖	1.0	黄
米白絞油	0.4	黄

キャベツのカレーソテー

キャベツ	44.2	緑
自然塩	0.6	
カレー粉	0.2	
ターメリック	0.1	

じゃがいもポタージュ

じゃがいも	★ 58.5	黄
玉葱	26.0	緑
セロリ	6.5	緑
牛乳	39.0	赤
ポタージュの素	6.5	黄
オリーブ油	1.3	黄
自然塩	0.7	
こしょう	0.1	
とんこつ	10.4	

スティックチーズ

1本　赤

7

ごはん(M)　牛乳

マーボー豆腐

豆腐	104	赤
豚ひき肉	26.0	赤
白ねぎ	13.0	緑
干ししいたけ	0.7	緑
土しょうが	2.0	緑
にんにく	0.7	緑
八丁味噌	3.9	赤
濃口しょうゆ	11.7	
酒	5.2	
みりん	5.2	
砂糖	1.3	黄
ごま油	0.7	黄
豆板醤	0.4	
パプリカ	0.4	緑
でんぷん	6.5	黄

じゃこピーマン

ピーマン	26.0	緑
ちりめんじゃこ	6.5	赤
酒	1.3	
白ごま	1.3	黄
土しょうが	0.7	緑
みりん	0.7	
濃口しょうゆ	0.7	
米白絞油	2.6	黄

オレンジ

3/8個　緑

8

牛乳

白菜ラーメン

冷凍中華麺	169	黄
菜種サラダ油	2.6	黄
豚もも肉	19.5	赤
白菜	39.0	緑
緑豆もやし	26.0	緑
白ねぎ	13.0	緑
土しょうが	1.3	緑
にんにく	0.7	緑
とんこつ	19.5	
だし昆布	0.7	
淡口しょうゆ	6.5	
濃口しょうゆ	2.6	
酒	3.9	
でんぷん	2.6	黄
砂糖	0.9	黄
ごま油	0.7	黄
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	

小魚大豆

1個　赤

肉団子の餅米蒸し

豚ひき肉	60.0	赤
餅米	22.5	黄
白ねぎ	15.0	緑
干ししいたけ	0.8	緑
土しょうが	0.8	緑
でんぷん	2.3	黄
砂糖	0.8	黄
自然塩	0.3	
淡口しょうゆ	0.3	

ピリカラきゅうり

きゅうり	☆ 57.2	緑
白ごま	2.1	黄
濃口しょうゆ	1.4	
砂糖	0.7	黄
ごま油	0.4	黄
豆板醤	0.2	
自然塩	0.1	

9

ごはん(S)　牛乳

カレー(ルウ)

豚もも肉	19.5	赤
玉葱	87.8	緑
じゃがいも	★ 54.6	黄
にんじん	19.5	緑
土しょうが	0.6	緑
にんにく	0.6	緑
カレー粉	0.8	
ターメリック	0.4	
クミン	0.1	
コリアンダー	0.1	
りんごピューレ	23.4	緑
トマトピューレ	17.6	緑
プルーンピューレ	2.3	緑
赤ワイン	9.4	
小麦粉	3.9	黄
バター	2.3	黄
米白絞油	3.0	黄
自然塩	1.8	
こしょう	0.1	
濃口しょうゆ	1.2	
とんこつ	17.6	

ほうれん草とくるみのサラダ

ほうれん草	☆ 26.0	緑
キャベツ	26.0	緑
にんじん	6.5	緑
くるみ	3.9	黄
玉葱	13.0	緑
淡口しょうゆ	2.6	
砂糖	2.0	黄
菜種サラダ油	2.6	黄
レモン果汁	1.5	緑
洋からし	0.1	

粉豆腐ドーナツ

粉豆腐	5.0	赤
牛乳	7.0	赤
小麦粉	8.0	黄
砂糖	5.3	黄
鶏卵	4.1	赤
ベーキングパウダー	0.3	
米白絞油	1.5	黄

10

ごはん(M)　牛乳

鶏そぼろ

鶏ひき肉	41.6	赤
にんじん	19.5	緑
冷凍グリーンピース	5.9	緑
土しょうが	0.8	緑
みりん	2.3	
砂糖	2.3	黄
酒	4.7	
濃口しょうゆ	5.3	
米白絞油	1.2	黄

白菜とえのきの和え物

白菜	65.0	緑
えのきたけ	6.5	緑
淡口しょうゆ	2.0	
みりん	2.0	
ごま油	0.3	黄
煮干しだし	0.1	

さつまいもの天ぷら

さつまいも	45.0	黄
小麦粉	7.8	黄
でんぷん	2.6	黄
自然塩	0.2	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	4.0	黄

小松菜のみそ汁

小松菜	☆ 26.0	緑
薄揚げ	6.5	赤
にんじん	6.5	緑
白みそ	★ 10.4	赤
赤みそ	★ 5.2	赤
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	

11

コッペパン　牛乳

ポークピカタ

豚ロース肉	60.0	赤
白ワイン	1.5	
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
小麦粉	1.5	黄
でんぷん	1.5	黄
鶏卵	10.0	赤
粉チーズ	1.5	赤
生クリーム	2.0	赤
パン粉	1.0	黄
パセリ	0.7	緑
トマトケチャップ	10.0	
濃厚ソース	2.0	

ブロッコリーのソテー

ブロッコリー	19.5	緑
キャベツ	26.0	緑
玉葱	13.0	緑
オリーブ油	0.7	黄
自然塩	0.7	
砂糖	0.4	黄
こしょう	0.1	

大根とソーセージのスープ煮

大根	58.5	緑
ポークウインナー	19.5	赤
しめじ	6.5	緑
にんにく	0.4	緑
とんこつ	13.0	
自然塩	0.9	
淡口しょうゆ	1.3	
こしょう	0.0	
オリーブ油	0.4	黄

ヨーグルト

1個　赤

14

ごはん(M)　牛乳

菜飯(具)

小松菜	☆ 39.0	緑
にんじん	13.0	緑
豚ひき肉	19.5	赤
土しょうが	0.7	緑
酒	2.6	
濃口しょうゆ	5.2	
砂糖	1.3	黄
みりん	2.0	
米白絞油	0.7	黄
すりごま	2.0	黄

うずら卵と野菜の炒め物

うずら卵水煮	32.5	赤
キャベツ	39.0	緑
玉葱	13.0	緑
にんじん	6.5	緑
土しょうが	0.7	緑
淡口しょうゆ	5.2	
みりん	5.2	
自然塩	0.4	
ごま油	0.7	黄

じゃがいもとわかめのみそ汁

じゃがいも	★ 65.0	黄
玉葱	13.0	緑
青ねぎ	6.5	緑
干しわかめ	1.3	赤
白みそ	★ 13.0	赤
赤みそ	★ 5.2	赤
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	

15

コッペパン　牛乳

カリフラワーのシチュー

カリフラワー	19.5	緑
キャベツ	39.0	緑
玉葱	62.4	緑
じゃがいも	58.5	黄
鶏もも肉	39.0	赤
にんじん	23.4	緑
冷凍グリーンピース	7.8	緑
土しょうが	0.8	緑
にんにく	0.8	緑
牛乳	52.0	赤
ポタージュの素	7.8	黄
オリーブ油	1.3	黄
自然塩	1.3	
こしょう	0.2	
とんこつ	15.6	

もやしサラダ

緑豆もやし	45.5	緑
きゅうり	☆ 19.5	緑
にんじん	6.5	緑
玉葱	13.0	緑
淡口しょうゆ	4.6	
レモン果汁	2.6	緑
砂糖	2.6	黄
菜種サラダ油	2.6	黄
カレー粉	0.3	
でんぷん	0.7	黄

りんご

1/4個　緑

16

ごはん(M)　牛乳

チリコンカーン

大豆	19.5	赤
豚ひき肉	19.5	赤
カットトマト	52.0	緑
玉葱	39.0	緑
にんじん	26.0	緑
パセリ	0.7	緑
にんにく	0.4	緑
赤ワイン	6.5	
オリーブ油	1.0	黄
濃口しょうゆ	2.0	
自然塩	1.3	
チリパウダー	0.4	
ナツメグ	0.3	
パプリカ	0.1	緑
こしょう	0.1	
でんぷん	5.2	黄
とんこつ	13.0	

ブロッコリーのサラダ

ブロッコリー	32.5	緑
キャベツ	32.5	緑
玉葱	13.0	緑
レモン果汁	1.3	緑
砂糖	1.3	黄
菜種サラダ油	1.3	黄
自然塩	0.1	
洋からし	0.1	
マヨネーズ	10.4	黄

にんじんゼリー

にんじん	10.0	緑
オレンジジュース	40.0	緑
みかん缶詰	15.0	緑
アガー	3.0	緑
レモン果汁	0.5	緑
砂糖	2.5	黄

17

ごはん(M)　牛乳

いわしの梅煮

いわし筒切り	40.0	赤
土しょうが	2.6	緑
濃口しょうゆ	7.8	
砂糖	6.5	黄
梅肉	3.9	緑

白菜の即席漬け

白菜	★ 58.5	緑
にんじん	6.5	緑
白ごま	2.0	黄
刻み昆布	0.7	赤
みりん	2.6	
淡口しょうゆ	2.6	
ごま油	1.0	黄
煮干しだし	0.1	

さつま汁

さつまいも	★ 32.5	黄
にんじん	13.0	緑
ごぼう	13.0	緑
板こんにゃく	13.0	緑
薄揚げ	6.5	赤
青ねぎ	6.5	緑
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	
白みそ	★ 10.4	赤
赤みそ	5.2	赤
ごま油	0.5	黄

18

黒糖パン　牛乳

ポテトコロッケ

じゃがいも	97.5	黄
豚ひき肉	13.0	赤
玉葱	19.5	緑
にんじん	3.3	緑
自然塩	0.3	
こしょう	0.7	
パン粉	13.0	黄
鶏卵	9.1	赤
小麦粉	4.6	黄
米白絞油	5.2	黄
トマトケチャップ	10.4	
濃厚ソース	5.2	

ミニはっ酵乳

1本　赤

小松菜とソーセージのソテー

小松菜	39.0	緑
キャベツ	13.0	緑
ポークウインナー	13.0	赤
米白絞油	0.4	黄
自然塩	0.1	
こしょう	0.1	

ジュリエンヌスープ

キャベツ	26.0	緑
玉葱	19.5	緑
にんじん	6.5	緑
セロリ	2.6	緑
とんこつ	13.0	
淡口しょうゆ	2.6	
自然塩	0.9	
オリーブ油	0.7	黄
こしょう	0.1	

21

参観代休

22

おにぎり　牛乳

卵とじうどん

冷凍うどん	120	黄
鶏卵	20.0	赤
薄揚げ	15.0	赤
にんじん	6.5	緑
白ねぎ	6.5	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
淡口しょうゆ	6.0	
みりん	4.0	
自然塩	0.5	
でんぷん	3.3	黄

おにぎり用のり

2/2枚　赤

ししゃもの天ぷら

ししゃも	40.0	赤
小麦粉	12.0	黄
でんぷん	2.0	黄
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	4.0	黄

ほうれん草のおひたし

ほうれん草	☆ 39.0	緑
白菜	★ 26.0	緑
淡口しょうゆ	2.6	
みりん	2.6	
煮干しだし	0.1	
ごま油	0.3	黄

23

勤労感謝の日

24

ごはん(M)　牛乳

ハヤシライス(ルウ)

牛もも肉	19.5	赤
玉葱	78.0	緑
にんじん	17.6	緑
セロリ	11.7	緑
にんにく	1.2	緑
冷凍グリーンピース	5.9	緑
カットトマト	35.1	緑
トマトケチャップ	9.4	
小麦粉	5.3	黄
オリーブ油	1.3	黄
赤ワイン	2.3	
濃厚ソース	2.3	
八丁味噌	2.3	赤
ウスターソース	1.2	
濃口しょうゆ	0.8	
自然塩	0.8	
砂糖	0.4	黄
ナツメグ	0.2	
こしょう	0.1	
米白絞油	3.9	黄
とんこつ	11.7	

豆とひじきのごまマヨ和え

キャベツ	20.8	緑
大豆	6.5	赤
芽ひじき	2.6	赤
玉葱	9.1	緑
マヨネーズ	6.5	黄
すりごま	1.0	黄
淡口しょうゆ	2.6	
砂糖	2.6	黄
洋からし	0.3	

オレンジ

3/8個　緑

25

バーガーバン　牛乳

ハンバーグ

豚ひき肉	78.0	赤
玉葱	58.5	緑
鶏卵	10.4	赤
パン粉	3.9	黄
自然塩	0.3	
ナツメグ	0.1	
こしょう	0.1	
赤ワイン	3.3	
米白絞油	0.7	黄
トマトケチャップ	19.5	
濃厚ソース	2.6	

スライスチーズ

1枚　赤

キャベツとエリンギのカレーソテー

キャベツ	39.0	緑
エリンギ	13.0	緑
自然塩	0.7	
カレー粉	0.3	
ターメリック	0.1	

さつまいもポタージュ

さつまいも	★ 39.0	黄
玉葱	26.0	緑
にんじん	6.5	緑
セロリ	3.9	緑
牛乳	39.0	赤
ポタージュの素	5.2	黄
オリーブ油	1.3	黄
自然塩	0.7	
こしょう	0.1	
とんこつ	10.4	

28

ごはん(M)　牛乳

さばの塩焼き

さば	50.0	赤
酒	4.0	
自然塩	0.4	
米白絞油	0.5	黄

豆腐と油揚げのみそ汁

豆腐	26.0	赤
干しわかめ	1.3	赤
青ねぎ	6.5	緑
薄揚げ	6.5	赤
白みそ	13.0	赤
赤みそ	★ 5.2	赤
けずり節	3.9	
だし昆布	0.7	

小松菜のおかか和え

小松菜	☆ 39.0	緑
白菜	★ 26.0	緑
淡口しょうゆ	2.6	
みりん	2.6	
煮干しだし	0.1	
かつおぶし	0.5	赤

みかん

★ 1個　緑

29

コッペパン　牛乳

フィッシュボール

ツナフレーク	60.0	赤
じゃがいも	75.0	黄
鶏卵	15.0	赤
オリーブ油	1.5	黄
自然塩	0.5	
こしょう	0.2	
でんぷん	3.8	黄
小麦粉	3.0	黄
米白絞油	6.0	黄

ヨーグルト

1個　赤

キャベツとハムのソテー

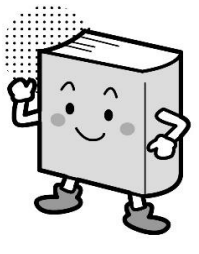
キャベツ	45.5	緑
ボンレスハム	13.0	赤
オリーブ油	0.7	黄
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	

にんじんポタージュ

にんじん	39.0	緑
玉葱	39.0	緑
さつまいも	★ 26.0	黄
セロリ	3.9	緑
牛乳	52.0	赤
ポタージュの素	6.5	黄
オリーブ油	0.7	黄
自然塩	0.8	
こしょう	0.1	
とんこつ	10.4	

30

期末テスト



むし歯にならない食生活のコツ　むし歯がある人は、早めに治療しましょう

カルシウムをとろう！　歯や骨をつくるもとになる

【栄養三色】 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維)　★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。