



中学校

11 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%
4	火	ご飯		豚肉の生姜炒め キャベツの甘酢かけ かきたますまし汁	牛乳 豚肉 だし削り節 卵	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草	730	15.6	26.0
5	水	炒めそばの五目あんかけ		ベーコンポテト 海藻サラダ	豚肉 いか 海老 牛乳 海藻サラダ わかめ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり コーン 缶	695	14.9	30.3
6	木	舞茸ご飯		ほっけの干物 もやしのごま酢和え 味噌汁 柿	鶏肉 牛乳 ほっけ 油揚げ だし削り節 味噌 豆腐	米 もち米 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 舞茸 大根 もやし 玉ねぎ キャベツ 柿	754	16.7	24.0
7	金	ご飯		ひよんりん鶏 白菜のナムル ウースタン	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	米 ごま油 片栗粉 油 ごま	白菜 にんにく 生姜 筍 ねぎ チンゲンサイ	765	15.0	31.3
10	月	さつま芋ご飯		魚の香味焼き 大豆の磯煮 味噌汁	牛乳 鮭 大豆 ひじき さつま揚げ だし削り節 油揚げ 味噌	米 さつまいも ごま ごま油 砂糖 油 こんにゃく	生姜 ねぎ ごぼう 人参 大根 玉ねぎ	732	16.9	20.2
11	火	黒砂糖コッペパン		えびマカロニグラタン コーンともやしのサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 海老 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 油 マカロニ パター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ コーン缶 もやし 人参 セロリー 小松菜	802	13.3	30.9
12	水	ご飯		鶏味噌おでん 野菜の塩風味 りんご	牛乳 だし削り節 昆布 生揚げ うずら卵 鶏肉 味噌	米 里芋 こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 生姜 きゅうり キャベツ りんご	737	12.9	23.1
13	木	カレーピラフ		ジャーマンオムレツ グリーンサラダ オニオンスープ	鶏肉 牛乳 ウインナー 卵 生クリーム ベーコン	米 パター 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース パセリ キャベツ きゅうり ピーマン りんご	780	13.5	31.0
14	金	麦ご飯		いかのザンギ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 大麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	735	12.8	24.6
17	月	ご飯		四川豆腐 春雨サラダ りんご	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ハム	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ(漬物) ねぎ にら 大豆もやし きゅうり りんご	829	15.1	27.7
18	火	和風おろしスパゲッティ		さつまいもパイ いか入りフレンチサラダ	まぐろ のり 牛乳 いか	油 スパゲッティ パター 砂糖 さつまいも 餃子の皮	大根 バインアッフル(缶) 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご	785	13.1	26.5
19	水	ガーリックライス		大豆ハンバーグ もやしと青菜のソテー ジュリアンスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 豚肉	米 パター パン粉 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし 小松菜 しめじ 人参 キャベツ セロリー	777	13.2	26.4
20	木	高野豆腐入りそばろご飯		厚焼き卵 野菜のおかかかけ 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリンピース 玉ねぎ 小松菜 もやし 大根 にら えのきたけ	736	16.1	26.8
21	金	ご飯		鯖の味噌煮 かぶのゆず風味 せんべい汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 鶏肉	米 砂糖 南部せんべい	生姜 ねぎ かぶ ゆず 人参 大根 ごぼう 小松菜	794	14.1	21.8
25	火	豊作うどん		五平もち ひじきのびりっとサラダ	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 ひじき まぐろ	うどん 油 こんにゃく 里芋 米 もち米 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ	753	11.3	22.4
26	水	ご飯・海苔の佃煮		小魚の唐揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 味噌汁	のり 牛乳 わかさぎ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 だし削り節 味噌	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 小松菜 ねぎ	765	13.9	20.6
27	木	食パンと手作りりんごジャム		森の茸のクリームシチュー 豆と野菜のマリネ	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆	食パン 砂糖 油 さつまいも パター 小麦粉	りんご レモン 玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ マッシュルーム パセリ 枝豆 きゅうり 蓮根	770	12.3	29.9
28	金	ご飯		すき焼き風煮物 じゃこ入り茹で野菜 花みかん	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うずら卵 ちりめんじゃこ わかめ	米 油 糸こんにゃく 砂糖 ふ	玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし 人参 小松菜 みかん	776	15.7	25.3

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	762	14.2	26	387	114	3	3.7	260	0.44	0.6	34	2.9	7