

11月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

献立名		主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		主に体をつくる (赤)	主に体の調子を整える (緑)	主に力や熱になる (黄)		
1	金	木の葉うどん 牛乳 干草和え ふかしいも	牛乳 油揚げ わかめ 卵	えのきたけ ごぼう 白菜 人参 ねぎ 小松菜 キャベツ	うどん さつまいも 砂糖	710 28.9 350
5	火	麦ごはん 牛乳 若鶏のマスタード焼き ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	牛乳 赤みそ ハム ベーコン	生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 パセリ	米 麦 砂糖 サラダ油	780 30.5 330
6	水	キムタクご飯 牛乳 チンゲン菜のスープ さつまいもパリッシュ	牛乳 ベーコン 鶏肉	白菜 たくあん 人参 玉葱 チンゲン菜 もやし 椎茸	米 麦 ごま油 サラダ油 さつまいもスティック	820 29.5 335
7	木	麦ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め 卵入り中華スープ すだちゼリー	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 卵	にんにく 玉葱 人参 キャベツ ヤングコーン 椎茸 白ねぎ	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉	790 31.2 364
8	金	米粉パン 牛乳 ハンガリアシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ	にんにく 玉葱 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし りんご グリーンピース	米粉パン サラダ油 砂糖 じゃがいも	754 33.2 321
9	土	麦ごはん 牛乳 とりちゃんこ鍋 小松菜のアーモンド和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 赤みそ ちくわ	人参 白菜 大根 白ねぎ にんにく 小松菜 もやし	米 麦 ごま油 砂糖 アーモンド こんにゃく	729 35.4 377
11	月	きのこおこわ 牛乳 さばのもろみみそかけ 豚汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 さば もろみみそ 豚肉 油揚げ 赤みそ 中みそ ヨーグルト	しめじ 干し椎茸 人参 ごぼう ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 さつまいも こんにゃく	765 36.6 354
12	火	塩ラーメン 牛乳 しゅうまい 中華サラダ	牛乳 豚肉 えび イカ しゅうまい ハム	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし ねぎ チンゲン菜 きくらげ	中華麺 すりごま 砂糖 ごま油	787 33.1 335
13	水	麦ごはん 牛乳 さといもの中華煮 キャベツのからし和え のりの佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ のりの佃煮	生姜 にんにく 人参 玉葱 白菜 いんげん もやし キャベツ きゅうり	米 麦 里芋 砂糖 ごま油	708 35.5 420
14	木	麦ごはん 牛乳 鯖の西京焼き いんげんのごまよごし 豆腐のすまし汁	牛乳 鯖 木綿豆腐 かまぼこ	いんげん 玉葱 人参 えのき 三つ葉	米 麦 すりごま マヨネーズ 砂糖	728 27.9 333
15	金	麦ごはん 牛乳 鶏ささみのフライ もやしの和え物 けんちん汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	もやし キャベツ だいこん ごぼう 生しいたけ 白ねぎ	米 麦 すりごま こんにゃく さといも ごま油	735 27.9 333
18	月	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 卵の花炒り 大根と春菊のみそ汁	牛乳 まいわし 油揚げ おから 木綿豆腐 中みそ わかめ	生姜 人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 玉葱 大根 春菊	米 麦 こんにゃく 砂糖	715 26.6 255
19	火	麦ごはん 牛乳 すきやき はりはり漬け	牛乳 牛肉 焼き豆腐 細切り昆布 ちりめん	人参 玉葱 ごぼう 白ねぎ 切干し大根 生姜	米 麦 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 焼麩 砂糖 すりごま	734 21.3 375
20	水	麦ごはん 牛乳 がらえびと黒大豆の甘酢がらめ 水菜の和え物 厚揚げのみそ汁	牛乳 ガラエビ 黒豆 厚揚げ 麦みそ	水菜 人参 れんこん キャベツ 玉葱 もやし ねぎ	米 麦 でん粉 白絞め油 砂糖 ごま	758 32.9 403
21	木	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 なます しそひじき	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ 角切り昆布 しそひじきの佃 煮	人参 ごぼう いんげん 大根	米 麦 サラダ油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 すりごま	714 31.0 338
22	金	《新嘗祭》 五穀ごはんのハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	牛乳 牛肉 粉チーズ 海藻ミックス ちりめん	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ もやし	米 雑穀 サラダ油 じゃがいも 砂糖 すりごま	770 28.8 327
25	月	麦ごはん 牛乳 秋刀魚のおろしだれ 白菜の甘酢和え なめこ汁	牛乳 秋刀魚 ちりめん 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 赤みそ 中みそ	大根おろし ねぎ 白菜 もやし 人参 生姜 なめこ	米 麦 砂糖 サラダ油	761 27.1 346
26	火	麦ごはん 牛乳 おでん 青菜とたくあんのごま和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 丸平天 うずら卵	人参 大根 もやし 小松菜 たくあん	米 麦 里芋 砂糖 すりごま	720 26.7 393
27	水	ソフト麺のみそあんかけ 牛乳 ほうれん草とツナの和え物 みかん	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ 甜面醤 ツナ 糸かつお	にんにく 生姜 人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 エリンギ グリーンピース ほうれん草 もやし みかん	ソフト麺 サラダ油 砂糖	763 33.3 320
28	木	ひじきごはん 牛乳 いんげんのおかか和え 切り干し大根と小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 糸かつお 白みそ 中みそ	人参 枝豆 いんげん 切干し大根 玉葱 えのき 小松菜	米 麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも	720 23.8 389
29	金	米粉パン 牛乳 かぼちゃのポタージュ 大根サラダ ピオーネジャム	牛乳 ベーコン ツナ	玉葱 かぼちゃ 人参 大根 グリーンピース とうもろこし	米粉パン サラダ油 じゃがいも 砂糖 ピオーネジャム	775 20.5 364