

11月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血 や 肉 に なる		体 の 調 子 を と の える		力 や 熱 の も と に なる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (水)	麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん れんこんの和え物	豚肉 うずらたまご	厚揚げ 平天 ちくわ 赤みそ 牛乳	にんじん キャベツ	だいこん れんこん さといも	米 こんにやく すりごま	麦 さとう いりごま	723 35.9 438
2 (木)	牛肉チャーハン 牛乳 野菜スープ ピオーネゼリー	牛肉 たまご	ウインナー 牛乳	たまねぎ キャベツ にんにく ぶどう	にんじん ねぎ しょうが	米 サラダ油 ゼリー	じゃがいも ごま油	751 30.2 381
6 (月)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 白菜の甘酢あえ 豚汁	さけ 油揚げ 中みそ	豚肉 ちりめん 牛乳	にんじん だいこん きゅうり	はくさい ごぼう ねぎ	米 じゃがいも さとう	麦 しおこうじ こんにやく	770 38.7 381
7 (火)	麦ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ 牛乳	ちりめん わかめ	だいこん さやいんげん もやし にんにく	にんじん キャベツ しょうが	米 さとう	麦 サラダ油 ごま油	708 32.1 334
8 (水)	ソフト麺のみそあんかけ 牛乳 ほうれん草とツナのサラダ りんご	豚肉 ツナ 牛乳	大豆 赤みそ	たまねぎ ほうれん草 たけのこ グリーンピース	にんじん はくさい しょうが にんにく エリンギ りんご	ソフト麺 さとう	サラダ油	796 39.4 342
9 (木)	梅しらすごはん 牛乳 豆乳鍋 おかか和え	豚肉 さけ ちりめん 中みそ かつおけずり	焼き豆腐 豆乳 白みそ 牛乳	にんじん だいこん ほうれん草 ねぎ	キャベツ はくさい しめじ うめ	米 いりごま	麦 でんぶん	786 38.7 386
10 (金)	米粉パン 牛乳 チキンのトマトクリーム煮 ビーンズサラダ	豚肉 ミックスビーンズ 牛乳	豆乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	にんじん だいこん さやいんげん トマト	米粉パン さとう	米粉 サラダ油	708 32.1 334
11 (土)	サーモンピラフ 牛乳 豆乳チャウダー スイートポテト	さけ 白いんげん豆 牛乳	ベーコン 豆乳	たまねぎ キャベツ ブロッコリー グリーンピース	にんじん きゅうり マッシュルーム かぶ コーン	米 じゃがいも さとう さつまいも	米粉 サラダ油 バター	773 32.4 383
14 (火)	さつまいもごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 酢の物 すまし汁	さば ちくわ 牛乳	豆腐 わかめ	たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが	にんじん きゅうり みつば	米 さとう	さつまいも	743 31.9 396
15 (水)	キムチラーメン 牛乳 春巻き 中華サラダ 杏仁豆腐ゼリー	豚肉 牛乳 赤みそ 豆乳		にんじん はくさいキムチ もやし たまねぎ	にら しょうが もも あんず キャベツ	中華麺 ごま油 サラダ油 小麦粉	杏仁豆腐ゼリー さとう はるさめ でんぶん	735 34.9 432
16 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ オニオンスープ	鶏肉 赤みそ 牛乳	ベーコン ハム	たまねぎ きゅうり パセリ キャベツ	にんじん しょうが コーン	米 さとう	麦 サラダ油	781 35.0 382
17 (金)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきの和え物	豚肉 大豆 牛乳	ちくわ ひじき	たまねぎ キャベツ さやいんげん	にんじん ほうれん草	米 じゃがいも さとう	麦 サラダ油 でんぶん	721 30.6 396
20 (月)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ	豚肉 赤みそ	ベーコン 牛乳	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	にんじん はくさい もやし ピーマン ねぎ にら エリンギ	米 さとう	麦 ごま油	792 36.4 304
21 (火)	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 ごま和え のり佃煮	鶏肉 大豆 昆布 ちくわ	ちりめん のり	にんじん ごぼう さやいんげん はくさい	ほうれん草	米 サラダ油 こんにやく じゃがいも	麦 さとう すりごま	773 32.4 383
22 (水)	カうどん 牛乳 千草和え みかん	鶏肉 かまぼこ	油揚げ	たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ	にんじん ほうれん草 コーン みかん	うどん さとう	もち	781 33.7 336
24 (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 ピオーネジャム	牛肉 ハム 牛乳	豚肉	たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく	にんじん きゅうり コーン ぶどう レモン	米粉パン じゃがいも ハヤシルウ	サラダ油 さとう ジャム	765 34.5 316
27 (月)	麦ごはん 牛乳 さわらの山椒焼き たくあんあえ けんちん汁	さわら 油揚げ	豆腐 牛乳	にんじん はくさい ごぼう しょうが	だいこん ほうれん草 しいたけ ねぎ たくあん	米 こんにやく	麦 ごま油	793 36.4 337
28 (火)	シャキシャキそぼろ丼 牛乳 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン		しょうが にんじん たまねぎ 切り干しだいこん	ごぼう さやいんげん はくさい ねぎ	米 サラダ油 はるさめ	麦 さとう	765 34.5 316
29 (水)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉 海藻 ちりめん 牛乳	豆腐 豆乳	たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく	にんじん もやし しょうが	米 サラダ油 すりごま ヨーグルト	じゃがいも ごま油 さつまいも さとう	735 34.9 432
30 (木)	麦ごはん 牛乳 がらえびと黒大豆の甘酢がらめ ほうれん草の和え物 じゃがいものみそ汁	がらえび ハム 麦みそ	黒豆 油揚げ 牛乳	たまねぎ キャベツ しめじ	にんじん ほうれん草 ねぎ	米 じゃがいも さとう 米粉	麦 サラダ油 ごま油 でんぶん	782 31.8 354

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。