

11月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	献立名	主な材料						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (金)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきの和え物	牛乳 ちくわ 大豆	豚肉 ひじき ちりめん	たまねぎ さやいんげん キャベツ	にんじん ほうれん草	米 サラダ油 でん粉	麦 砂糖	818 29.0 372
5 (火)	麦ごはん 牛乳 揚げ鶏の韓国風 ナムル トックスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉	にんにく ねぎ こまつな たまねぎ	しょうが もやし にんじん しめじ にはら	米 でん粉 砂糖 ごま	麦 油 ごま油 トック	831 29.6 336
6 (水)	かやくうどん 牛乳 千草和え スイートポテト	牛乳 油揚げ わかめ	鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん しめじ キャベツ	たまねぎ ねぎ ほうれん草	うどん スイートポテト	砂糖	803 30.6 358
7 (木)	麦ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き こんにゃくの和え物 さつま汁	牛乳 ちくわ 中みそ	さば 鶏肉	しょうが にんじん ごぼう	こまつな だいこん ねぎ	米 砂糖 ごま油	麦 こんにゃく さといも	751 34.8 327
8 (金)	チキンライス 牛乳 野菜スープ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン	鶏肉	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ みかん 黄桃 ナタデココ	グリーンピース マッシュルーム	米 じゃがいも	サラダ油	812 27.7 289
12 (火)	麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ きのこのソテー じゃがいものポタージュ	牛乳 豚肉 豆乳	鶏肉 ベーコン	トマト えのきたけ エリンギ にんじん	しめじ マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー	米 砂糖 じゃがいも	麦 サラダ油 米粉	795 29.0 304
13 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉とまこもたけの炒め物 白菜と卵のスープ	牛乳 厚揚げ 卵	豚肉 赤みそ	しょうが にんじん まこもたけ はくさい しいたけ ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ にはら	米 サラダ油 ごま油	麦 でん粉	766 34.2 412
14 (木)	麦ごはん 牛乳 ガラエビと黒大豆の甘酢がらめ ほうれん草のおひたし 厚揚げのみそ汁	牛乳 黒豆 中みそ	ガラエビ 厚揚げ 赤みそ	ほうれん草 キャベツ たまねぎ なす	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米 米粉 砂糖	麦 油 ごま	766 31.0 456
15 (金)	《3年生が考えた献立》 冬野菜カレー 牛乳 カブのサラダ 焼きプリンタルト	牛乳 ツナ	豚肉 プリン	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草	しょうが はくさい かぶ	米 サラダ油 カレールウ タルト	麦 さといも 砂糖	867 30.3 368
18 (月)	《給食試食会》 麦ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 キャベツの小魚和え	牛乳 厚揚げ	豚肉 ちりめん	にんにく だいこん いんげん もやし	しょうが にんじん キャベツ	米 サラダ油 ごま油	麦 砂糖	747 35.2 509
19 (火)	麦ごはん 牛乳 すきやき わかめの酢の物	牛乳 焼き豆腐 ちくわ	牛肉 焼麩 わかめ	にんじん ごぼう 白ねぎ きゅうり	たまねぎ しめじ キャベツ	米 サラダ油 こんにゃく	麦 じゃがいも 砂糖	758 31.7 409
20 (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	牛乳 赤みそ	大豆 ツナ	にんにく たまねぎ たけのこ ほうれん草	しょうが にんじん しいたけ はくさい	ソフト麺 砂糖	サラダ油 でん粉	777 26.0 376
21 (木)	《新嘗祭献立》 栗ごはん 牛乳 鮭の西京焼き 海藻の和え物 いかのボール入りすまし汁	牛乳 西京みそ ちりめん たら	さけ 海藻ミックス いか	もやし にんじん えのきたけ	きゅうり たまねぎ ねぎ	米 栗 砂糖	もち米 ごま	739 40.1 356
22 (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	牛乳 豚肉 ハム	牛肉 豚レバー	にんにく にんじん キャベツ とうもろこし	たまねぎ グリーンピース きゅうり	米粉パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ハヤシルウ	826 32.1 332
25 (月)	キムチラーメン 牛乳 春巻き 中華和え	牛乳 赤みそ	豚肉 ハム	にんじん もやし にはら きゅうり	白菜キムチ たまねぎ キャベツ	中華麺 春巻きの皮 砂糖	ごま油 油 ごま油	836 31.3 326
26 (火)	麦ごはん 牛乳 とりちゃんこ きんぴら のりの佃煮	牛乳 焼き豆腐 さつまあげ	鶏肉 赤みそ のり	にんじん だいこん 白ねぎ ごぼう	はくさい しめじ にんにく いんげん	米 こんにゃく 砂糖	麦 ごま油 ごま	754 29.4 391
27 (水)	シャキシャキそぼろ丼 牛乳 春雨スープ くだもの(みかん)	牛乳 ベーコン	牛肉	しょうが たまねぎ ごぼう はくさい	にんじん 切り干し大根 いんげん みかん	米 サラダ油	麦 砂糖	779 25.8 357
28 (木)	麦ごはん 牛乳 さわらの山椒焼き いんげんのごまよごし けんちん汁	牛乳 豆腐	さわら 厚揚げ	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	いんげん にんじん しいたけ	米 ごま 砂糖 ごま油	麦 マヨネーズ こんにゃく	743 33.7 387
29 (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 ニューピオーネジャム	牛乳 豆乳	鶏肉 ミックスビーンズ	にんにく にんじん いんげん キャベツ	たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり	米粉パン じゃがいも ジャム	サラダ油 砂糖	798 31.2 351

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。