



11月分予定献立表

里庄中学校

	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		力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
3 (月)	文化の日							
4 (火)	五目ラーメン 牛乳 春巻き 中華和え	牛乳 なると	豚肉 ハム	にんにく たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	にんじん とうもろこし チンゲンサイ きゅうり	中華麺 ごま油 砂糖	サラダ油 春巻きの皮 ごま	860 31.5 365
5 (水)	《2年生が考えた献立～東北の郷土料理～》 麦ごはん 牛乳 芋煮 ひじきの煮物 ずんだもち	牛乳 厚揚げ 油揚げ	牛肉 ひじき	しめじ えのきたけ にんじん	しいたけ ごぼう ねぎ	米 さといも 砂糖	麦 こんにやく ずんだもち	873 34.6 424
6 (木)	麦ごはん 牛乳 肉団子と白菜のクリーム煮 ビーフンサラダ	牛乳 ハム	鶏肉 卵	たまねぎ にんじん こまつな	はくさい キャベツ	米 じゃがいも ビーフン ごま油	麦 米粉 砂糖	829 30.7 587
7 (金)	麦ごはん 牛乳 えびと豆腐のくず煮 こんにやくの酢みそ和え	牛乳 鶏肉 ちくわ	えび 豆腐 白みそ	はくさい 干しいたけ れんこん	にんじん えだまめ こまつな	米 さといも こんにやく	麦 でん粉 砂糖	819 36.3 419
10 (月)	11月8日(土)の振替休日							
11 (火)	中華丼 牛乳 坦々麺風春雨スープ 和梨ゼリー	牛乳 むきえび かまぼこ 赤みそ	豚肉 うずら卵 豆乳	たまねぎ 干しいたけ はくさい しょうが もやし ニラ なし	にんじん たけのこ きくらげ	米 サラダ油 ごま油 ねりごま	麦 でん粉 春雨 ゼリー	8229 33.8 350
12 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の甘辛がらめ れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 大豆 わかめ	鶏肉 油揚げ 中みそ	れんこん さやいんげん えのきたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	米 でん粉 砂糖 ごま油	麦 揚げ油 こんにやく ごま	874 37.2 397
13 (木)	麦ごはん 牛乳 さばの和風カレー煮 ひじきの和え物 鶏ごぼう汁	牛乳 大豆 鶏肉	さば ひじき 豆腐	こまつな きゅうり だいこん	にんじん ごぼう 白ねぎ	米 ごま 砂糖	麦	837 31.2 407
14 (金)	スイートポテトパン 牛乳 ピーフシチュー ほうれん草とツナのサラダ	牛乳 ツナ	牛肉	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム ほうれん草	スイートポテトパン サラダ油 ハヤシルウ	じゃがいも 砂糖	806 36.8 348
17 (月)	麦ごはん 牛乳 根菜の酢豚 白菜スープ	牛乳	豚肉	れんこん ごぼう さやいんげん たけのこ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	米 でん粉 さつまいも トック	麦 揚げ油 砂糖	863 32.4 455
18 (火)	親子うどん 牛乳 のり酢和え くだもの(みかん)	牛乳 卵 ちりめん	鶏肉 のり	たまねぎ しめじ はくさい みかん	にんじん ねぎ こまつな	うどん 砂糖 ごま	でん粉	773 33.4 435
19 (水)	〔中学校給食試食会〕 麦ごはん 牛乳 ゆずみそおでん 小松菜の大豆和え	牛乳 厚揚げ 中みそ 大豆	鶏肉 さつまあげ 白みそ	だいこん ごぼう ゆず もやし	にんじん たまねぎ こまつな	米 砂糖 こんにやく	麦 さといも 砂糖	798 34.5 441
20 (木)	ハヤシライス 牛乳 さつまいもとかぼちゃのコロコロサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	牛肉	にんにく にんじん グリーンピース きゅうり	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ	米 サラダ油 さつまいも	麦 ハヤシルウ	888 29.1 376
21 (金)	《3年生が考えた献立～勤労感謝の日の献立～》 麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ほうれん草の煮びたし 豚汁	牛乳 豚肉 中みそ	ぶり 油揚げ	しょうが はくさい ごぼう ねぎ	ほうれん草 にんじん だいこん	米 砂糖 じゃがいも	麦 こんにやく	805 35.9 324
24 (月)	振替休日							
25 (火)	こぎつね寿司 牛乳 すまし汁 お芋の大福	牛乳 油揚げ かまぼこ	豚ミンチ 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ	干しいたけ さやいんげん にんじん みつば	米 サラダ油 さつまいも	砂糖 ごま 大福	878 32.2 436
26 (水)	麦ごはん 牛乳 キムチチゲ ナムル	牛乳 厚揚げ	豚肉 中みそ	にんにく だいこん キムチ しめじ ほうれん草 もやし にんじん	しょうが はくさい 白ねぎ	米 サラダ油 ごま ごま油	麦 マロニー 砂糖	760 32.0 431
27 (木)	《1年生が考えた献立》 さつまいもごはん 牛乳 さんまのみりん干し キャベツの塩昆布和え きのこ汁	牛乳 塩昆布	さんま 豆腐	キャベツ たまねぎ しめじ しいたけ	こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	米	さつまいも	739 29.1 405
28 (金)	米粉パン 牛乳 鮭のタルタルソース焼き フレンチサラダ キャロットポタージュ ピオーネジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン	さけ 豚肉	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん	ほうれん草 えのきたけ かぶ ピオーネ	米粉パン ノンエッグタルタルソース サラダ油 米粉	バター じゃがいも ジャム	854 39.3 409

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。