

いただきます

11月分予定献立表

里庄中学校

献立名	主 材 料			エネルギーたんぱく質カルシウム
	主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に力や熱になる	
	(赤)	(緑)	(黄)	
1 火 わかめごはん 牛乳 炒り豆腐 おかか和え	ぎゅうにゅう(県内) わかめ とうふ とりにく(鹿児島) たまご(県内) いたかつお	たまねぎ(北海道) にんじん(北海道等) しいたけ ねぎ(広島) もやし(岡山) さやいんげん にんじん(北海道等)	こめ(県内) むぎ(県内) あぶら こんにやく じゃがいも(北海道) さとう ごまあぶら	698 28.3 408
2 水 麦ごはん 牛乳 さけの薬味ソースかけ ばんさんす 中華スープ	ぎゅうにゅう(県内) ハム とりにく(鹿児島) さけ(北海道)	にんにく(青森) しょうが(高知) ねぎ(広島) キャベツ(県内) にんじん(北海道等) きゅうり(岡山等) たまねぎ(北海道) もやし(岡山) たけのこ しいたけ には(高知)	こめ(県内) むぎ(県内) ごまあぶら さとう ごま マロニー	665 32.8 300
4 金 ハンバーガー 牛乳 ポトフ カレーパリッシュ	ぎゅうにゅう(県内) ハンバーガー チーズ ふたにく(鹿児島) ベーコン	キャベツ(県内) にんにく(青森) にんじん(北海道等) たまねぎ(北海道) はくさい(長野) セロリ(長野) かぶ(福岡)	パン あぶら じゃがいも(北海道) カレーパリッシュ	893 37.8 474
5 土 麦ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 ごま酢和え ミニたい焼き	ぎゅうにゅう(県内) ふたにく(鹿児島)	にんにく(青森) しょうが(高知) だいこん(岡山) にんじん(北海道等) さやいんげん もやし(岡山) こまつな(福岡)	こめ(県内) むぎ(県内) あぶら さとう ごまあぶら ごま たいやき	694 22.6 344
8 火 麦ごはん 牛乳 さばのもろみみそかけ ひじきの五目炒め すまし汁	ぎゅうにゅう(県内) さば(北海道) もろみみそ ひじき だいず(北海道) ちくわ とうふ かまぼこ	にんじん(北海道等) れんこん(岡山) とうもろこし さやいんげん たまねぎ(北海道) えのきたけ(福岡) みつば(大分等)	こめ(県内) むぎ(県内) さとう でんぶん(北海道) ごまあぶら こんにやく	725 31.4 332
9 水 キムチラーメン 牛乳 中華サラダ 大学いも	ぎゅうにゅう(県内) ふたにく(鹿児島) あかみそ	キムチ にんじん(北海道等) もやし(岡山) たけのこ には(高知) キャベツ(県内) チンゲンサイ(福岡等)	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま さつまいも(徳島) あぶら	878 29.2 372
10 木 麦ごはん 牛乳 筑前煮 にしき和え ふりかけ	ぎゅうにゅう(県内) とりにく(鹿児島) こんぶ きんしたまご(県内) ふりかけ[のり]	にんじん(北海道等) ごぼう(北海道) れんこん(岡山) さやいんげん こまつな(福岡) もやし(岡山)	こめ(県内) むぎ(県内) あぶら こんにやく さといも さとう	703 23.1 360
11 金 三色ピラフ 牛乳 ビーフシチュー フルーツ白玉	ぎゅうにゅう(県内) ぎゅうにく(国内) なまクリーム	ミックスベジタブル にんにく(青森) にんじん(北海道等) たまねぎ(北海道) マッシュルーム グリンピース みかん もも バイナッブル	こめ(県内) パター あぶら じゃがいも(北海道) しらたまだんご さとう	850 25.5 274
14 月 麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 お浸し くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう(県内) ふたにく(鹿児島) とりつね とうふ ちりめん(瀬戸内)	にんじん(北海道等) しめじ(長野) はくさい(長野) だいこん(岡山) こまつな(福岡) もやし(岡山) みかん	こめ(県内) むぎ(県内) マロニー さとう	707 27.8 401
15 火 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	ぎゅうにゅう(県内) えび くらめめ いたかつお あつあけ むぎ(県内) みそ	みずな(岡山) にんじん(北海道等) れんこん(岡山) キャベツ(県内) たまねぎ(北海道) もやし(岡山) ねぎ(広島)	こめ(県内) むぎ(県内) でんぶん(北海道) あ ぶら さとう ごま	760 38.1 439
16 水 米粉パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き コールスローサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう(県内) とりにく(鹿児島) あかみそ ベーコン	しょうが(高知) キャベツ(県内) にんじん(北海道等) きゅうり(岡山等) とうもろこし たまねぎ(北海道) はくさい(長野) マッシュルーム	パン あぶら さとう じゃがいも(北海道)	787 31.0 338
17 木 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きくらげの和え物 ニューオーネゼリー	ぎゅうにゅう(県内) とうふ ぎゅうにく(国内) ふたにく(鹿児島) あかみそ	にんにく(青森) にんじん(北海道等) たまねぎ(北海道) たけのこ しいたけ ねぎ(広島) もやし(岡山) きゅうり(岡山等) きくらげ にんじん(北海道等)	こめ(県内) むぎ(県内) あぶら さとう でんぶん(北海道) ごまあぶら ごまあぶら セリー	761 30.5 427
18 金 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 卵の花炒り かきたま汁	ぎゅうにゅう(県内) いわし(日本) あぶらあげ おから とうふ たまご(県内)	しょうが(高知) うめぼし にんじん(北海道等) ごぼう(北海道) しいたけ ねぎ(広島) たまねぎ(北海道) えのきたけ(福岡) みつば(大分等)	こめ(県内) むぎ(県内) さとう こんにやく でんぶん(北海道)	796 33.6 375
21 月 ナボリタン 牛乳 えだまめサラダ アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう(県内) ウインナー ハム チーズ ヨーグルト	にんにく(青森) しょうが(高知) にんじん(北海道等) たまねぎ(北海道) キャベツ(県内) えだまめ	ソフトめん あぶら パター さとう	858 30.1 444
22 火 麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き のり酢和え さつま汁	ぎゅうにゅう(県内) さんま(北海道) ちりめん(瀬戸内) のり とりにく(鹿児島) ちゅうみそ	はくさい(長野) もやし(岡山) こまつな(福岡) にんじん(北海道等) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道) だいこん(岡山) ねぎ(広島)	こめ(県内) むぎ(県内) さとう こんにやく さといも	721 27.6 351
24 木 黒糖パン 牛乳 さけと白菜のクリーム煮 マーメイドサラダ くだもの(かき)	ぎゅうにゅう(県内) さけ(北海道) チーズ	たまねぎ(北海道) にんじん(北海道等) はくさい(長野) しめじ(長野) グリンピース キャベツ(県内) きゅうり(岡山等) とうもろこし パブリカ(韓国等) かき(岡山)	パン じゃがいも(北海道) あぶら ジャム さとう	737 26.8 405
25 金 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 ばち汁 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう(県内) とりにく(鹿児島) こうやとうふ ちくわ あぶらあげ かまぼこ わかめ いたかつお	たまねぎ(北海道) にんじん(北海道等) しいたけ さやいんげん ねぎ(広島) こまつな(福岡)	こめ(県内) むぎ(県内) じゃがいも(北海道) さとう うどん ごま	792 32.6 449
28 月 《里庄東小学校リクエスト献立》 高菜チャーハン 牛乳 春雨スープ フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう(県内) ふたにく(鹿児島) やきふた ベーコン	にんにく(青森) たかな たまねぎ(北海道) にんじん(北海道等) しいたけ チンゲンサイ(福岡など)	こめ(県内) むぎ(県内) ごまあぶら あぶら はるさめ セリー	653 19.8 347
29 火 麦ごはん 牛乳 おでん 即席漬け	ぎゅうにゅう(県内) とりにく(鹿児島) あぶらあげ うずらたまご(県内) てんぷら	だいこん(岡山) にんじん(北海道等) キャベツ(県内) もやし(岡山) にんじん(北海 道等) たくあん	こめ(県内) むぎ(県内) こんにやく さといも さとう ごま	726 26.8 420
30 水 カレーうどん 牛乳 わかめとツナの和え物 くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう(県内) ふたにく(鹿児島) あぶらあげ わかめ ツナ	にんにく(青森) しょうが(高知) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道等) ねぎ(広島) きゅうり(岡山等) りんご(青森)	うどん あぶら さとう	810 32.9 323

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。 ※ 摂取基準 エネルギー640kcal たんぱく質24.0g カルシウム350mg
※()内には、主な産地を表示しています。産地は都合により、変更する場合があります。