

11月分予定献立表



いただきます



里庄町立里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー タンパク質 カルシウム
		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 (木)	三色丼 牛乳 くずし豆腐のスープ 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豆腐 かまぼこ	しょうが にんじん えのきたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 豆乳プリン でん粉	755 23.4 321
2 (金)	麦ごはん 牛乳 さといもの中華煮 キャベツのからし和え	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ	しょうが にんじん はくさい にんじん たまねぎ いんげん キャベツ こまつな	米 麦 砂糖 さといも ごま油	780 30.4 370
6 (火)	チキンライス 牛乳 マカロニスープ タルト	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース エリンギ とうもろこし キャベツ	米 麦 砂糖 マカロニ サラダ油 タルト	750 24.2 369
7 (水)	麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん いんげんのおかかあえ いりぼし	牛乳 豚肉 うずらたまご 平天 厚揚げ 糸かつお 赤みそ かえり	だいこん にんじん しょうが しょうが こまつな さやいんげん	米 麦 砂糖 さといも こんにやく	780 28.5 312
8 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのレモン酢あえ 納豆	牛乳 牛肉 納豆 ちりめん	たまねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ もやし きゅうり キャベツ レモン	米 麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも こんにやく	730 23.7 325
9 (金)	米粉パン 牛乳 れんこんコロッケ コールスローサラダ 野菜スープ 岡山県産ピオーネジャム	牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい マッシュルーム れんこん	パン 麦 砂糖 コロッケ サラダ油 じゃがいも ジャム	798 20.1 308
10 (土)	麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 もやしのあえもの ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豆腐 ひじき 糸かつお	しょうが にんじん えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま油	730 24.7 418
12 (月)	サーモンピラフ 牛乳 ポトフ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 さけ 豚肉 ウインナー	とうもろこし にんじん マッシュルーム グリンピース ブルーベリー キャベツ ヨーグルト セロリ かぶ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも サラダ油 バター	750 28.1 368
13 (火)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 大根サラダ 白桃ゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 ハム わかめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり	ソフト麺 砂糖 白桃ゼリー サラダ油	780 20.1 308
14 (水)	麦ごはん 牛乳 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 がらえび 黒大豆 厚揚げ 糸かつお 麦みそ	みずな にんじん れんこん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 すりごま 米粉	812 32.9 404
15 (木)	梅しらすごはん 牛乳 豆乳鍋 ピオーネゼリー	牛乳 ちりめん 豆腐 豚肉 豆腐 さけ 白みそ 豆乳 中みそ	梅 はくさい しめじ えのきたけ だいこん にんじん 白ねぎ ピオーネ	米 麦 砂糖 いりごま ゼリー	750 27.3 365
16 (金)	胚芽パン 牛乳 さけと白菜のクリーム煮 えだまめサラダ くだもの(柿)	牛乳 さけ ハム チーズ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ グリーンピース えだまめ キャベツ 柿	パン 麦 砂糖 じゃがいも サラダ油	780 28.6 487
19 (月)	さつまいもごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 即席漬け 麩のすまし汁	さんま わかめ	かぼす にんじん レモン えのき たくあん ねぎ キャベツ だいこん もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 すりごま さつまいも 焼き麩	770 24.9 349
20 (火)	麦ごはん 牛乳 とりちゃんこ ひじきの五目炒め うまかつてん	牛乳 鶏肉 豆腐 焼き豆腐 赤みそ ひじき 大豆 いわし ちくわ	大根 にんにく 白菜 きゅうり にんじん ごぼう 白ねぎ コーン いんげん	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにやく アーモンド 落花生 小麥粉 ごま	790 29.1 312
21 (水)	みそラーメン 牛乳 餃子 中華和え	牛乳 豚肉 えび 中みそ いか ハム	にんじん コーン 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 キャベツ もやし	中華めん 餃子の皮 ごま油 ごま 砂糖	800 31.3 350
22 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のオニオン焼き フレンチサラダ レタススープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん キャベツ レタス きゅうり パセリ コーン	米 麦 砂糖 サラダ油	750 28.0 362
26 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのおろしかけ くるみあえ みそ汁	牛乳 豆腐 さば わかめ 麦みそ	大根 にんじん ねぎ たまねぎ チンゲン菜 えのきたけ もやし	米 麦 砂糖 くるみ じゃがいも	770 22.4 271
27 (火)	カレーうどん 牛乳 れんこんのマヨしょうゆ和え みかん	牛乳 豚肉 油揚げ	にんにく れんこん たまねぎ にんじん ねぎ れんこん キャベツ さやいんげん みかん	うどん 砂糖 マヨネーズ サラダ油	760 28.3 310
28 (水)	麦ごはん 牛乳 イシモチジャコの唐揚げ いんげんのごまあえ ばち汁 のり佃煮	牛乳 イシモチジャコ かまぼこ のり	さやいんげん ねぎ たまねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ	米 麦 砂糖 サラダ油 ごま うどんバチ	790 24.3 316
29 (木)	麦ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 サラダ油 春雨 でん粉	818 23.7 325
30 (金)	米粉パン 牛乳 ハンガリアシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん みかん ブロッコリー キャベツ グリーンピース	パン 麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも	778 23.7 325