

# 11月 献立表

平成28年度

宝立小中学校(中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1(火)	ごはん 牛乳 肉だんご(甘酢あん) ひじきのいそ香りとえ けんちん汁	牛乳 ミートボール ひ じき とうふ とりもも にく	キャベツ きゅうり コーン にん じん はくさい ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう か たくりこ じゃがいも こんにゃく あぶら	818	30.8	17.1	3.1
2(水)	麦ごはん 牛乳 牛肉コロッケ 切干大根のピリ辛炒め 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 ぶたもも あつあ げ	切干しいたけ にんじん ピーマ ン たまねぎ こまつな えのき	こめ むぎ あぶら さ とう	788	25.2	22.9	2.7
4(金)	麦ごはん 牛乳 魚の香味だれ、 大根のナムル ワタンスープ	牛乳 まさば かに風味 かまぼこ	ねぎ にんにく だいこん キャベ ツ はくさい チンゲンサイ しめ じ にんじん	こめ むぎ はくりきこ かたくりこ あぶら さ とう ごま	853	31.8	28.8	3.4
6(日)	カレーライス 牛乳 フルーツ白玉	牛乳 ぶたもも	しょうが にんにく たまねぎ に んじん グリンピース りんご み かん もも パインアップル バナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら しらたまこ さ とう	967	26.4	24.0	2.8
8(火)	麦ごはん 牛乳 さんまの胡麻みそ煮 かむかむサラダ きのこ汁	牛乳 さんま さきいか とうふ	きゅうり ごぼう にんじん ねぎ なめこ えのき しめじ	こめ むぎ さとう ハ マヨネーズ ごま	831	33.7	24.9	3.6
9(水)	麦ごはん 牛乳 ミートローフ キャベツのカラフルサラダ レタススープ	牛乳 ぶたひき肉 たま ご プロセスチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ きゅうり 赤 ピーマン レタス もやし えのき	こめ むぎ パン粉 あ ぶら	775	28.8	24.0	2.6
10(木)	ごはん 牛乳 ささみときのこのオイル焼き さつま汁 りんご	牛乳 とりささみ ク リーム ぶたもも	たまねぎ まいたけ しめじ エリ ンギ えのき ブロッコリー にん じん はくさい ごぼう だいこん ねぎ りんご	こめ むぎ さつまいも こんにゃく	787	30.4	18.8	2.2
11(金)	振替休日							
14(月)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 4種の中華スープ	牛乳 ぶたもも あつあ げ	にんじん いんげん たまねぎ た けのこ キャベツ しょうが チン ゲンサイ もやし しいたけ	こめ むぎ あぶら さ とう	704	27.0	17.7	1.9
15(火)	麦ごはん 牛乳 ふわふわ揚げ ごま酢和え 肉じゃが	牛乳 とうふ たまご ハム ぶたもも	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ さや いんげん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいもこんにゃく	781	30.4	25.7	2.7
16(水)	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ひきにく ハム	たまねぎ ピーマン しめじ きゅ うり キャベツ コーン えのき こまつな だいこん にんじん	こめ むぎ あぶら さ とう かたくりこ じゃ がいも	777	25.3	20.5	3.6
17(木)	魚そぼろご飯 牛乳 れんこんサラダ 厚揚げともやしのみそ汁	牛乳 さば たまご ハ ム あつあげ	こまつな れんこん にんじん きゅうり もやし えのき	こめ むぎ あぶら さ とう マヨネーズ	817	31.1	28.7	3.0
18(金)	麦ごはん 牛乳 オムレツ まいたけとポテトのバターソテー キャベツとウインナーのスープ	牛乳 たまご しらすほ し ウインナー	まいたけ レモン パセリ たまね ぎ にんじん キャベツ こまつな コーン	こめ むぎ じゃがいも バター	717	22.4	18.9	2.8
21(月)	ごはん 牛乳 けんちんうどん 煮豆 キャベツのごま和え	牛乳 とりももにく と うふ いんげんまめ	だいこん はくさい ごぼう にん じん しいたけ キャベツ こまつ な もやし	こめ むぎ うどん さ とう ごま	801	28.2	13.5	3.0
22(火)	麦ごはん 牛乳 イカのかりん揚げ ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 こういか ひじき ちくわ あぶらあげ	にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ しめじ	こめ むぎ かたくりこ はくりきこ あぶら さ とう じゃがいも	816	32.0	22.6	3.2
24(木)	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き風 小松菜の煮浸し かきたま汁	牛乳 さけ あぶらあげ とうふ たまご	こまつな にんじん えのき チン ゲンサイ	こめ むぎ さとう し らたき かたくりこ	784	33.9	23.6	2.8
25(金)	麦ごはん 牛乳 枝豆しゅうまい チャプチェ わかめスープ	牛乳 牛もも とうふ わかめ	しいたけ にんじん チンゲンサイ だけのこ しょうが にんにく ね ぎ えのき	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごま	879	29.8	26.3	3.5
28(月)	きのこご飯 牛乳 シーチキンサラダ とり野菜	牛乳 あぶらあげ とり ももにく ちくわ とう ふ シーチキン	しめじ まいたけ エリンギ しい たけ だいこん はくさい もやし にんじん えのき ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ しらたき あぶら	751	32.1	22.4	3.4
29(火)	ごはん 牛乳 イカと海藻のお好み焼き風 かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げと大根のみそ汁	牛乳 するめいか わか め たまご とりひき肉 あつあげ	キャベツ にんじん かぼちゃ だ いこん えのき こまつな	こめ むぎ はくりきこ マヨネーズ さとう か たくりこ	795	27.4	16.5	2.8
30(水)	麦ごはん 牛乳 酢豚 華風コーンスープ	牛乳 ぶたもも とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ たけのこ こ まつな コーン	こめ むぎ かたくりこ はくりきこ じゃがいも あぶら さとう	833	29.4	23.8	3.0
					820	30	23~ 27g	3.0未満
					栄養基準量			

\* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

青潮祭

〇〇給食  
"りんご"

残食調査

〇〇給食  
"キャベツ"

和食の日給食

## 作ってみさし!

体力アップメニュー2016 最優秀作品

### ~まろやか豚キムチ~

<材料(4人分)>

- ・豚バラ薄切り肉 100g
- ・干しシイタケ 4枚
- ・ねぎ 1/2本
- ・小松菜 1袋
- ・キムチ 120g  
(苦手な人は少なめに)

- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油(炒め用) 大1
- ・酒 小1
- ★ ・マヨネーズ 大2
- ・しょうゆ 小2
- ・ごま油 少々

<作り方>

- ①ねぎはナナメに薄切り、しいたけはイチョウ切り、小松菜は3~4cmに切る。豚肉は一口大に切って塩こしょうをふっておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉、ネギ、しいたけ、キムチ、小松菜の順に入れ、炒める
- ③調味料(★)を加え、炒める
- ④しあげにごま油を加えて完成!

