平成29年　　　　　　**11月　献立表**　　　　　　宝立小中学校（中）

11月 献立表

	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
体力UPメニュー③	1(水)	麦ごはん 牛乳 オムレツ じゃがいものシャキシャキ炒め 夏がいっぱいスープ野菜	牛にゅう たまご ぶたひき肉 ウインナー	にんじん ピーマン キャベツ 赤ピーマン コーン アスパラガス	米 むぎ じゃがいも あぶら さとう	825	26.2	26.7	3.8
	2(木)	ごはん 牛乳 揚げ鯖の香味だれ 磯香和え ワンタンスープ	牛にゅう さば のり わかめ	ねぎ にんにく 切干しだいこん こまつな キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ コーン	米 むぎ かたくりこ あぶら さとう わんたん	842	29.1	26.7	2.5
体力UPメニュー④	6(月)	ごはん 牛乳 秋野菜のサイコログラタン コールスローサラダ 野菜スープ	牛にゅう ベーコン チーズ ハム	にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ ブロッコリー 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	米 むぎ さつまいも あぶら マーガリン さとう じゃがいも	924	24.7	31.3	3.0
	7(火)	麦ごはん 牛乳 春巻き チャプチェ わかめスープ	牛にゅう 牛もも とうふ わかめ	しいたけ にんじん にら チンゲンサイ たけのこ はくさい しょうが にんにく たまねぎ えのき	米 むぎ あぶら はるさめ さとう ごま	833	25.3	24.5	3.3
かみかみ給食	8(水)	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	牛にゅう さんま 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	米 むぎ さとう マヨネーズ ごま	801	32.2	23.0	3.3
○○給食 "りんご"	9(木)	ごはん 牛乳 ミートローフ グリーンサラダ レタススープ	牛にゅう ぶたひき肉 たまご ハム ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり キャベツ りんご ブロッコリー レタス もやし えのき	米 むぎ パン粉 あぶら	780	27.6	23.8	2.9
	10(金)	麦ごはん 牛乳 サーモンフライ タルタルサラダ 具だくさんみそ汁	牛にゅう さけ たまご えび	きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい ねぎ ごぼう	米 むぎ はくりきこ かたくりこ パン粉 あぶら マヨネーズ じゃがいも	851	34.7	27.6	2.1
青潮祭	11(土)	手巻きずし（たまご・カニカマ・シーチキンマヨ・チーズなっとう） 牛乳　すまし汁 フルーツふるふるゼリー	牛にゅう たまご かに風味かまぼこ シーチキン のり なっとう チーズ とうふ わかめ	きゅうり こまつな キャベツ えのき にんじん ねぎ みかん もも パイナップル バナナ	米 むぎ マヨネーズ	829	27.3	20.0	2.8
	13(月)	青潮祭　振休日							
残食調査	14(火)	麦ごはん 牛乳 いかのカリン揚げ ひじきの炒り煮 いもと小松菜のみそ汁	牛にゅう いか ひじき 油あげ まこんぶ	にんじん たまねぎ こまつな えのき	米 むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも	832	31.6	23.2	2.9
	15(水)	きのこご飯 牛乳 鶏野菜 シーチキンサラダ	牛にゅう まこんぶ 油あげ とりもも 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 にんじん だいこん はくさい もやし えのき ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	米 むぎ しらたき あぶら	771	32.2	22.7	3.2
	16(木)	ごはん 牛乳 けんちんうどん 煮豆　キャベツのごま和え	牛にゅう とりもも とうふ きんときまめ	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	米 むぎ うどん さとう ごま	813	27.9	13.5	3.2
	17(金)	カレーライス 牛乳 じゃこの和えもの りんご	牛にゅう ぶたもも しらす 油あげ	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 りんご ブロッコリー	米 むぎ じゃがいも あぶら さとう	907	30.0	24.0	3.7
	20(月)	ごはん 牛乳 イカと海藻のお好み焼き風 大根のナムル さつま汁	牛にゅう いか わかめ たまご かに風味かまぼこ ぶたもも	キャベツ しょうが だいこん こまつな にんじん はくさい ごぼう ねぎ	米 むぎ はくりきこ マヨネーズ さとう あぶら ごま さつまいも こんにゃく	764	25.3	15.0	3.3
	21(火)	麦ごはん 牛乳 酢豚 卵とコーンの中華スープ	牛にゅう ぶたもも たまご	しょうが 赤ピーマン たまねぎ ピーマン しいたけ たけのこ チンゲンサイ にんじん きくらげ コーン	米 むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	816	26.0	24.0	2.6
○○給食 "キャベツ"	22(水)	揚げパン（きな粉） 牛乳 スパゲティサラダ ポトフ	きな粉 牛にゅう ハム ウインナー	きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	コッペパン あぶら グラニューとう スパゲッティ マヨネーズ じゃがいも	678	24.5	30.9	3.2
地産地消給食 "あごだし"	24(金)	ごはん　牛乳 魚の野菜あんかけ ごま和え あごだしのすまし汁	牛にゅう たら とうふ かまぼこ	えのき まいたけ しめじ きくらげ キャベツ こまつな もやし コーン にんじん みつば ゆず	米 むぎ はくりきこ かたくりこ あぶら ごま さとう	769	32.6	19.1	2.7
	27(月)	ごはん　牛乳 鮭の西京焼き（白みそ） 小松菜の煮浸し わかめと豆腐のみそ汁	牛にゅう さけ 油あげ とうふ わかめ	こまつな にんじん えのき しめじ たまねぎ	米 むぎ さとう しらたき	768	32.8	22.2	2.3
	28(火)	ごはん 牛乳 ささみときのこのホイル焼き みそ汁 りんご	牛にゅう とりささみ クリーム わかめ	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 こまつな りんご	米 むぎ じゃがいも	775	28.7	18.4	2.3
	29(水)	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	牛にゅう さば たまご ハム あつあげ	しょうが こまつな れんこん にんじん きゅうり もやし えのき ねぎ	米 むぎ あぶら さとう マヨネーズ ごま	816	28.2	26.7	3.0
	30(木)	麦ごはん 牛乳 焼き栗コロッケ 切干大根のピリ辛炒め 小松菜のみそ汁	牛にゅう ぶたもも あつあげ	切干しだいこん にんじん ピーマン たまねぎ こまつな えのき	米 むぎ あぶら さとう	788	22.4	23.0	2.1
					今月の平均値	809	28.5	23.3	2.9
					栄養基準量	820	30	23～27	3.0未満

＊献立は材料の都合により変更する場合があります。

作ってみさし！

体力アップメニュー2017　最優秀作品　**～秋野菜のサイコログラタン～**　9年　濱野通信さん作

＜材料（8人分・アルミカップ8個分）＞

・かぼちゃ　1/6個　・玉ねぎ　1個　・とろけるチーズ　100g
・さつまいも　中1個　・にんじん　中1本　・マーガリン　大2
・ブロッコリー　1/4株　・しめじ　1/2パック　・塩こしょう　少々
・トマト　1個　・牛乳　200CC
・ブロックベーコン　100g　・油　大5～6

＜作り方＞
①かぼちゃ・さつまいも・にんじん・玉ねぎをサイコロに切る
②1の野菜を油でいため、油を切る。
③ブロッコリーは小房にわけ、1分ゆでる
④しめじは小房にわけ、トマト・ベーコンはサイコロ切りにする
⑤カップに具材をバランスよく入れる
⑥塩こしょう・牛乳をかけ、チーズ・マーガリンをのせ、オーブンで10分くらい焼き、焦げ目をつけたら完成。