

# 予定献立表

11月号

松波中学校

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて									1日	エネルギー 789Kcal
									ごはん ハムカツ おひたし みそ汁 牛乳	たんぱく質 28.7g 脂質 23.8g 塩分 4.2g
									ハム・卵・わかめ・みそ・牛乳 米・薄力粉・パン粉・油・ごま・じゃがいも キャベツ・人参・小松菜・もやし・白菜・えのき	
こんだて	4日 文化の日の振替休日 		5日	エネルギー 673Kcal	6日	エネルギー 659Kcal	7日	エネルギー 891Kcal	8日	エネルギー 956Kcal
			食パン リンゴジャム 切干大根のごまマヨネーズ 白菜とさつまいもの クリーム煮 牛乳	たんぱく質 24.5g 脂質 22.0g 塩分 3.1g	チキンライス コールスローサラダ わかめスープ 牛乳	たんぱく質 22.9g 脂質 16.2g 塩分 3.2g	ごはん ナムル 麻婆豆腐 ミニエクレア 牛乳	たんぱく質 33.0g 脂質 33.0g 塩分 2.3g	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大豆のコロコロサラダ 野菜スープ 牛乳 3年生 リクエストメニュー	たんぱく質 38.4g 脂質 40.4g 塩分 3.2g
			豚肉・牛乳 パン・砂糖・さつまいも・油 切干大根・小松菜・れんこん・人参・玉葱・しめじ・白菜	鶏肉・わかめ・豆腐・牛乳 米・麦・バター・油 玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・ねぎ	卵・豆腐・牛肉・豚肉・みそ・牛乳 米・油・砂糖・ごま・片栗粉 もやし・人参・小松菜・しょうが・にんにく・玉葱・干し椎茸・ねぎ	鶏肉・大豆・ツナ・牛乳 米・油・砂糖 にんにく・人参・きゅうり・キャベツ・玉葱・しめじ				
こんだて	11日	エネルギー 766Kcal	12日	エネルギー 781Kcal	13日	エネルギー 842Kcal	14日	エネルギー 893Kcal	15日	エネルギー 720Kcal
	ごはん オムレツ 和風サラダ 春雨スープ 果物 牛乳	たんぱく質 23.6g 脂質 22.4g 塩分 2.9g	きな粉揚げパン ドレッシングサラダ クリームチャウダー 牛乳	たんぱく質 26.3g 脂質 33.1g 塩分 3.5g	ごはん ジャーマンポテト キャベツのおひたし みそ汁 牛乳	たんぱく質 23.5g 脂質 26.3g 塩分 3.2g	ごはん 変わりきんぴら いかと大根の煮物 牛乳	たんぱく質 34.1g 脂質 31.4g 塩分 2.3g	さつまいものごはん ツナマヨサラダ 中華スープ デザート 牛乳	たんぱく質 20.3g 脂質 18.1g 塩分 2.9g
	卵・大豆・ツナ・ベーコン・牛乳 米・砂糖・春雨 人参・枝豆・きゅうり・干し椎茸・チンゲン菜・みかん	ハム・ベーコン・きな粉・牛乳 パン・油・砂糖・じゃがいも キャベツ・きゅうり・人参・ブロッコリー・パセリ	ベーコン・油揚げ・みそ・牛乳 米・じゃがいも・油・ごま・さつまいも 玉葱・コーン・パセリ・キャベツ・人参・もやし・ねぎ	牛肉・いか・厚揚げ・昆布・牛乳 米・油・砂糖・ごま・里芋・こんにゃく ごぼう・人参・れんこん・しょうが・いんげん・大根	ツナ・昆布・わかめ・牛乳 米・麦・さつまいも・ごま キャベツ・人参・きゅうり・もやし・チンゲン菜					
こんだて	18日	エネルギー 958Kcal	19日	エネルギー 794Kcal	20日	エネルギー 803Kcal	21日	エネルギー 1086Kcal	22日	エネルギー 975Kcal
	ごはん 鶏肉とれんこんの さっぱり炒め みそ汁 牛乳	たんぱく質 30.9g 脂質 30.2g 塩分 3.1g	食パン ナポリタン 肉団子スープ 牛乳	たんぱく質 29.7g 脂質 25.6g 塩分 4.6g	ごはん コロッケ ミモザ和え 豚汁 牛乳	たんぱく質 28.5g 脂質 25.0g 塩分 3.5g	カレーライス まめまめサラダ ゼリー 牛乳	たんぱく質 36.1g 脂質 36.7g 塩分 4.0g	ごはん チャプチェ サンラータン 牛乳	たんぱく質 29.0g 脂質 36.6g 塩分 2.9g
	鶏肉・油揚げ・みそ・牛乳 米・片栗粉・油・さつまいも・砂糖 れんこん・玉葱・人参・たけのこ・もやし・大根・ねぎ	ウインナー・豚肉・牛肉・チーズ・牛乳 パン・スバゲッティ・バター 玉葱・マッシュルーム・ピーマン・にんにく・小松菜・白菜・ねぎ	わかめ・ハム・卵・豚肉・みそ・牛乳 米・油・砂糖・ごま・じゃがいも・こんにゃく キャベツ・きゅうり・人参・ねぎ	豚肉・チーズ・わかめ・ツナ・牛乳 米・麦・じゃがいも・油・ごま 玉葱・人参・にんにく・しょうが・大根・きゅうり	牛肉・豚肉・豆腐・卵・牛乳 米・砂糖・春雨・ごま・片栗粉 しょうが・にんにく・たけのこ・人参・干し椎茸・チンゲン菜・白菜					
こんだて	25日	エネルギー 840Kcal	26日	エネルギー 659Kcal	27日	エネルギー 809Kcal	28日	エネルギー 746Kcal	29日	エネルギー 691Kcal
	ごはん 揚げぎょうざ おかか和え けんちん汁 牛乳	たんぱく質 22.4g 脂質 33.3g 塩分 3.2g	コッペパン コーンサラダ ビーフシチュー 果物 牛乳	たんぱく質 22.9g 脂質 26.1g 塩分 3.0g	親子丼 さざなみ和え みそ汁 デザート 牛乳	たんぱく質 29.4g 脂質 24.4g 塩分 3.2g	ごはん 野菜のかき揚げ ごまみそ和え すまし汁 牛乳	たんぱく質 21.4g 脂質 25.9g 塩分 2.9g	肉まん 野菜ラーメン ヨーグルト 牛乳	たんぱく質 27.9g 脂質 18.3g 塩分 2.8g
	豆腐・豚肉・牛肉・かつおぶし・牛乳 米・油・さといも キャベツ・人参・もやし・小松菜・大根・ごぼう・ねぎ・白菜	牛肉・牛乳 パン・砂糖・油・じゃがいも・バター キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム・ブロッコリー・セロリー・バナナ	鶏肉・ハム・卵・昆布・厚揚げ・わかめ・みそ・牛乳 米・麦・油 干し椎茸・にんじん・玉葱・いんげん・キャベツ・きゅうり・じめじ	ハム・わかめ・みそ・こんぶ・牛乳 米・油・砂糖・ごま・やきふ ブロッコリー・人参・玉葱・しめじ	豚肉・牛乳 中華めん・油 人参・キャベツ・もやし・ねぎ					

※材料の都合により献立が変更する場合があります。