

11月 予定献立表

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量	
	1日(日)		3日		4日		5日		6日		
こんだて	文化祭 カレーライス ヨーグルト 牛乳	エネルギー 812kcal たんぱく質 25.2g 脂質21.3g 食塩2.9g		ごはん イカのチリソース パンサンスー わかめスープ 牛乳	エネルギー 814kcal たんぱく質 31.9g 脂質21.5g 食塩2.7g	りんごの日 ごはん／牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き りんごとブロッコリーのサラダ かぶとほうれん草の チャウダー	エネルギー 866kcal たんぱく質 30.8g 脂質28.3g 食塩2.4g	給食試食会 さつまいもごはん ハタハタのカレー揚げ ほろほろ和え ごぼうとしめじのみそ汁 牛乳	エネルギー 815kcal たんぱく質 29.6g 脂質26.2g 食塩2.9g		
	使用	豚肉 牛乳 ヨーグルト にんじん トマト		おもに 体をつくるものになる	1群 いか ハム 豆腐 2群 牛乳 わかめ	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	ハタハタ 卵 厚揚げ 牛乳				
	食品	たまねぎ りんご しょうが にんにく 米 麦 じゃがいも 油		おもに 体の調子を整える	3群 バセリ にんじん 4群 たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ かぶ ねぎ きのこ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ かぶ ねぎ きのこ	きゅうり キャベツ りんご かぶ コーン たまねぎ	キャベツ ごぼう ねぎ しめじ 米 さつまいも 片栗粉 さとう			
				おもに エネルギー源となる	5群 米 片栗粉 さとう 春雨 6群 油 ごま	米 片栗粉 さとう 春雨 油 ごま	米 パン粉 さとう じゃがいも 油 バター	ごま 油			
	9日		10日		11日		12日		13日		
こんだて	そばろごはん ツナと切干大根の 酢の物 みそ汁 牛乳	エネルギー 856kcal たんぱく質 34.7g 脂質27.2g 食塩3.2g	ごはん 大豆の ココロサラダ 秋のポトフ 牛乳	エネルギー 898kcal たんぱく質 28.8g 脂質29.1g 食塩2.9g	ごはん 焼き栗クロquette ゆかり和え 沢煮 椀 牛乳	エネルギー 765kcal たんぱく質 22.4g 脂質20.4g 食塩2.0g	ごはん 千草焼き 根菜たっぷり の きんぴら 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 28.3g 脂質21.6g 食塩2.5g	ごはん 野菜とチーズのサラダ ポークシチュー りんご 牛乳	エネルギー 818kcal たんぱく質 25.8g 脂質20.7g 食塩3.5g	
	使用	鶏肉 大豆 卵 ツナ 油揚げ 牛乳 小松菜 にんじん	大豆 ツナ ウインナー 牛乳 にんじん いんげん ブロッコリー	豚肉 牛乳 にんじん しそ 三つ葉	卵 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー					
	食品	たまねぎ 切干大根 きゅうり しめじ ねぎ 米 白麦 さとう じゃがいも 油	コーン たまねぎ まいたけ ごぼう れんこん キャベツ 米 さとう さつまいも マヨネーズ	キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ えのき 米 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 油 栗	たまねぎ しいたけ ごぼう れんこん しょうが たいこん はさきい ねぎ 米 さとう こんにやく 油 ごま	たまねぎ しいたけ ごぼう れんこん しょうが たいこん はさきい ねぎ 米 さとう こんにやく 油					
	16日		17日		18日		19日		20日		
こんだて	ごはん メンチカツ 卵の花の炒り煮 かきたま汁 牛乳	エネルギー 836kcal たんぱく質 29.9g 脂質26.8g 食塩2.5g	ごはん 厚揚げと豚肉の オイスターソース炒め チンゲン菜のスープ グレープココゼリー 牛乳	エネルギー 822kcal たんぱく質 30.6g 脂質21.0g 食塩2.3g	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと卵の彩り 和え 豆腐のみそ汁 牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 32.0g 脂質23.9g 食塩2.6g	ブロッコリーの日 ごはん ブロッコリーと ツナのサラダ ポークビーンズ バナナ／牛乳	エネルギー 877kcal たんぱく質 32.6g 脂質24.7g 食塩2.1g	ごはん 鶏肉とれんこんの さっぱり炒め みそ汁 牛乳	エネルギー 895kcal たんぱく質 29.7g 脂質26.6g 食塩2.3g	
	使用	豚肉 おから 油揚げ 豆腐 卵 牛乳 にんじん 小松菜	豚肉 厚揚げ 牛乳 にんじん ビーマン チンゲン菜	鶏肉 ハム 卵 豆腐 牛乳 わかめ にんじん 小松菜	ツナ 豚肉 ベーコン 大豆 牛乳 ブロッコリー にんじん	鶏肉 油揚げ 牛乳 にんじん					
	食品	ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ 米 さとう 片栗粉 小麦粉 パン粉 油	たけのこ たまねぎ キャベツ えのき もやし コーン オクラ 豆腐 さとう 米 さとう 油 ごま	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ 米 さとう 油 ごま	キャベツ たまねぎ バナナ 米 さとう じゃがいも 油	れんこん たまねぎ 枝豆 たいこん えのき もやし 米 片栗粉 さつまいも さとう 油					
	23日		24日		25日		26日		27日		
こんだて			和食の日・さざえの日 さざえごはん さわらの西京焼き 大根と油揚げの和えもの すまし汁 牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 37.2g 脂質20.3g 食塩3.6g	ごはん かぼちゃひき肉フライ 茎わかめと こんにゃくの炒めもの かぶのみそ汁 牛乳	エネルギー 775kcal たんぱく質 21.6g 脂質22.9g 食塩3.2g	ごはん シューマイ キャベツとコーンの 中華サラダ 麻婆豆腐 牛乳	エネルギー 911kcal たんぱく質 34.5g 脂質30.7g 食塩3.0g	少なめわかめごはん 大根のツナ和え カレーうどん みかん 牛乳	エネルギー 888kcal たんぱく質 29.4g 脂質27.1g 食塩3.8g	
	使用	おもに 体をつくるものになる	1群 さざえ さわら 油揚げ 豆腐 2群 牛乳	油揚げ 豚肉 牛乳 茎わかめ にんじん ほうれん草 かぼちゃ	豚肉 豆腐 大豆 牛乳 にんじん たら	ツナ 豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ にんじん 小松菜					
	食品	おもに 体の調子を整える	3群 にんじん 4群 きゅうり たいこん たまねぎ 水菜	たけのこ かぶ しめじ たまねぎ	キャベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ しょうが	たいこん きゅうり たまねぎ ねぎ しめじ みかん					
		おもに エネルギー源となる	5群 米 こんにゃく さとう 6群 ごま	米 こんにゃく さとう 油 ごま	米 こんにゃく さとう 油 ごま	米 さとう 片栗粉 小麦粉 油 ごま	米 うどん 油 ごま				
	30日										
こんだて	ごはん あつさり漬け おでん風煮 大学芋 牛乳	エネルギー 869kcal たんぱく質 25.0g 脂質23.7g 食塩3.0g	中学生の基準量	エネルギー 830kcal たんぱく質 35g 脂質23g 食塩2.5g以下							
	使用	厚揚げ とうもろこし さつま揚げ ちくわ 牛乳 こんにゃく にんじん		おもに 体をつくるものになる	1群 りんごの日 (5日) りんごを野菜と一緒にサラダにします。珠洲でとれた旬のりんごを味わいましょう。						
	食品	きゅうり キャベツ たいこん 米 こんにゃく さつまいも さとう 油 ごま		おもに 体の調子を整える	2群 ブロッコリーの日 (19日) 珠洲でとれたブロッコリーをサラダで味わいましょう。ビタミン類がたっぷり含まれていて、疲労回復や風邪予防にも役立つブロッコリー。捨ててしまいがちな茎にも栄養が含まれています。						
		おもに エネルギー源となる		3群 和食の日・さざえの日 (24日) 11月24日は『(1)い(1)に(2)ほんし(4)よく』で和食の日です。和食メニューで日本食の良さを再確認しましょう。また、さざえごはんのさざえは石川県からの提供です。輪島の海女さんがとったものだそうです。感謝して食べましょう。							
				4群							
				5群							
		6群									

※献立は都合により変更することがあります。