

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	
	豚肉		おもに 体をつくるものになる おもに 体の調子を整える おもに エネルギー源となる	1群	いか ハム 豆腐		鶏肉 ベーコン		ハタハタ 卵 厚揚げ		
	牛乳 ヨーグルト			2群	牛乳 わかめ		牛乳 チーズ		牛乳		
	にんじん トマト			3群	パセリ にんじん		パセリ ブロッコリー にんじん ほうれん草		小松菜 にんじん		
たまねぎ りんご しょうが にんにく		4群		たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ たけのこ ねぎ 水菜		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 麦 ジャがいも		5群	米 片栗粉 さとう 春雨		米 パン粉 さとう ジャがいも		米 さつまいも 片栗粉 さとう				
油		6群	油 ごま		油 バター		ごま 油				
使用食品											
	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	
	鶏肉 大豆 卵 ツナ 油揚げ		大豆 ツナ ウインナー		豚肉		卵 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ		豚肉		
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳 チーズ		
	小松菜 にんじん		にんじん いんげん ブロッコリー		にんじん しそ 三つ葉		にんじん ほうれん草 いんげん		にんじん ブロッコリー		
たまねぎ 切干大根 きゅうり しめじ ねぎ		コーン たまねぎ まいたけ ごぼう れんこん キャベツ		キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ えのき		たまねぎ しいたけ ごぼう れんこん しょうが だいこん ほしほし ねぎ		きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム りんご			
米 白麦 さとう ジャがいも		米 さとう さつまいも		米 ジャがいも さとう 小麦粉 パン粉		米 さとう こんにゃく		米 さとう ジャがいも			
油		マヨネーズ		油 栗		油 ごま		油			
使用食品											
	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	
	豚肉 おから 油揚げ 豆腐 卵		豚肉 厚揚げ		鶏肉 ハム 卵 豆腐		ツナ 豚肉 ベーコン 大豆		鶏肉 油揚げ		
	牛乳		牛乳		牛乳 わかめ		牛乳		牛乳		
	にんじん 小松菜		にんじん ビーマン チンゲン菜		にんじん 小松菜		ブロッコリー にんじん		にんじん		
ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ		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		しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ		キャベツ たまねぎ バナナ		れんこん たまねぎ 枝豆 だいこん えのき もやし			
米 さとう 片栗粉 小麦粉 パン粉		米 さとう		米 さとう		米 さとう ジャがいも		米 片栗粉 さつまいも さとう			
油		油 ごま		油 ごま		油		油			
使用食品											
	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	
	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		油揚げ 豚肉		豚肉 豆腐 大豆		ツナ 豚肉 油揚げ		
	おもに 体の調子を整える	2群	牛乳		牛乳 茎わかめ		牛乳		牛乳 わかめ		
	おもに エネルギー源となる	3群	にんじん		にんじん ほうれん草 かぼちゃ		にんじん いら		にんじん 小松菜		
	4群	きゅうり だいこん 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		だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ しめじ みかん			
	5群	米 こんにゃく さとう		米 こんにゃく さとう		米 さとう 片栗粉 小麦粉		米 うどん			
	6群	ごま		油 ごま		油 ごま		油 ごま			
使用食品											
	30日										
こんだて	ごはん あっさり漬け 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	 <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> 						
	厚揚げ うずら卵 さつま揚げ ちくわ		おもに 体をつくるものになる おもに 体の調子を整える おもに エネルギー源となる	1群							
	牛乳 こんぶ			2群							
	にんじん			3群							
きゅうり キャベツ だいこん		4群									
米 こんにゃく さつまいも さとう		5群									
油 ごま		6群									
使用食品											

※献立は都合により変更することがあります。