

# \* 11月の献立予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
1日		2日		3日		4日		5日	
ごはん 牛乳 すきやき風煮 ポテトサラダ	エネルギー 823kcal P: 30.0g F: 24.4g 食塩: 2.3g	カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ	エネルギー 972kcal P: 31.0g F: 26.7g 食塩: 2.6g			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 お浸し いものこ汁	エネルギー 785kcal P: 33.4g F: 24.1g 食塩: 2.4g	ごはん 牛乳 とり肉のてりかけ ブロッコリーのごまマヨあえ ひき肉と白菜のスープ	エネルギー 917kcal P: 38.4g F: 36.0g 食塩: 2.1g
ごはん こんにやく さとう 麩 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ぶた肉 焼どうふ ハム 牛乳	ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ 油 ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	ごはん さといも さとう でん粉 さば切身 とり肉 油揚げ のり 牛乳	ごはん かたくり粉 さとう ごま 油 ノンエッグマヨネーズ とり肉 ぶたひき肉 とうふ 牛乳						
にんじん ごぼう 玉ねぎ はくさい ねぎ きゅうり コーン	にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが りんご にんにく バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ	にんじん ほうれん草 もやし だいこん ねぎ	ブロッコリー にんじん しょうが キャベツ はくさい ねぎ しめじ						
6日(土)		9日		10日		11日		12日	
ドライカレー 牛乳 ツナサラダ 卵スープ	エネルギー 882kcal P: 35.3g F: 27.4g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 魚フライタルタルソース ポイル野菜 みそ汁	エネルギー 814kcal P: 30.8g F: 28.9g 食塩: 2.0g	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め ワンタンスープ	エネルギー 709kcal P: 28.9g F: 18.2g 食塩: 2.4g	食パン 牛乳 ポークビーンズ ひじきのマリネ フルーツ	エネルギー 701kcal P: 30.7g F: 23.2g 食塩: 2.9g	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ホロホロあえ みそけんちん汁	エネルギー 813kcal P: 29.6g F: 24.9g 食塩: 2.4g
ごはん 白麦 さとう 油 かたくり粉 カレールウ 大豆バター ぶた肉 大豆ミンチ ツナ たまご 牛乳	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ メルルーサ切身 たまご 油揚げ 牛乳	ごはん さとう 小麦粉 でん粉 油 ぶた肉 牛乳	食パン じゃがいも さとう 油 ごま 大豆 ぶた肉 ハム ひじき 油	ごはん 小麦粉 こんにやく さといも 油 ごま ごま油 ちくわ たまご あおさのり とうふ 牛乳					
にんじん トマト缶 ビーマン チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しいたけ もやし コーン	パセリ にんじん こまつな 玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	にんじん なら こまつな 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし しょうが にんにく きくらげ	にんじん トマト缶 玉ねぎ グリンピース きゅうり もやし コーン パナナ	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ					
15日		16日		17日		18日		19日 おさかな給食「めぎす」	
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	エネルギー 896kcal P: 36.2g F: 26.4g 食塩: 3.7g	ごはん 牛乳 とり肉とれんこんのさっぱり炒め ちゃんぽんスープ フルーツ	エネルギー 826kcal P: 35.9g F: 21.1g 食塩: 2.4g	そばろご飯 牛乳 もやしの甘酢あえ なめこ汁	エネルギー 836kcal P: 37.5g F: 27.6g 食塩: 3.1g	ごはん 牛乳 洋風おでん 大豆と小魚のごまからめ	エネルギー 934kcal P: 38.6g F: 26.8g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 めぎすのいしる揚げ 切干大根のサラダ 沢煮わん	エネルギー 818kcal P: 30.4g F: 27.2g 食塩: 2.0g
ごはん はるさめ さとう 油 ごま油 ごま ぶたひき肉 大豆ミンチ とうふ ハム 錦糸卵	ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう 油 とり肉 ぶた肉 なたと 牛乳	ごはん 白麦 さとう 油 ごま とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ とうふ わかめ 牛乳	ごはん こんにやく さとう かたくり粉 さつまいも 油 ごま とりひき肉 たまご さつまいも とうふ 厚揚げ 大豆 かえりぼし 牛乳	ごはん かたくり粉 米粉 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ めぎす ツな缶 ぶた肉 牛乳					
にんじん なら 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	にんじん いんげん こまつな れんこん キャベツ もやし きくらげ	にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり なめこ ねぎ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	にんじん こまつな 切干大根 れんこん コーン だいこん たけのこ ごぼう みつば					
22日		23日		24日 「だいで味わう和食の日」		25日		26日	
ごはん 牛乳 豚大根 マカロニサラダ	エネルギー 864kcal P: 32.6g F: 28.8g 食塩: 2.3g			ごはん 牛乳 ふくらぎの立田揚げ 五目豆 すまし汁	エネルギー 826kcal P: 32.1g F: 27.8g 食塩: 2.6g	ココア揚げパン 牛乳 煮込みうどん かみかみサラダ	エネルギー 847kcal P: 31.4g F: 33.8g 食塩: 3.9g	キムタクごはん 牛乳 中華あえ 卵スープ	エネルギー 824kcal P: 31.0g F: 24.7g 食塩: 4.9g
ごはん こんにやく マカロニ さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ぶた肉 うずら卵 ハム 牛乳	ごはん かたくり粉 コーンフラワー さつまいも こんにやく さとう 油 がす海老 大豆 油揚げ ぶた肉 焼どうふ 大豆 牛乳	ごはん 小麦粉 さとう とうふ 油揚げ ごぼう とうふ 牛乳 にんじん ほうれん草 しょうが ごぼう しいたけ	コッペパン さとう うどん 油 ノンエッグマヨネーズ とり肉 油揚げ なたと さきいか 牛乳	ごはん 白麦 さとう はるさめ ごま油 ごま ぶた肉 ハム たまご 絹ごしとうふ 牛乳 にんじん ほうれん草 はくさい 玉ねぎ だいこん なら りんご にんにく キャベツ きゅうり しいたけ					
にんじん いんげん ブロッコリー だいこん キャベツ コーン			にんじん こまつな しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン						
29日 「能登牛牛どん給食」		30日							
能登牛 牛どん 牛乳 即席づけ みそ汁	エネルギー 961kcal P: 40.4g F: 33.7g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 えびのから揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	エネルギー 804kcal P: 31.2g F: 24.7g 食塩: 2.3g	<b>中学生の食事摂取基準は…</b> エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満 <b>熱や力の元になる食品</b> <b>体をつくる食品</b> <b>体の調子を整える食品</b>		・ 今月予定している地場産物は… <b>「きゅうり、れんこん、だいこん、 キャベツ、ねぎ、しいたけ、 さつまいも、さといも、お米、 米粉、めぎす、ふくらぎ、 能登牛」</b> です。 ・ 今月のおさかな給食は、「めぎ す」です。19日に予定していま す。			
ごはん じゃがいも さとう 油 能登牛肉 油揚げ 牛乳 にんじん こまつな キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 さとう とうふ 油揚げ ごぼう とうふ 牛乳 にんじん いんげん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ								

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。

