

* 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 | |
| 中学生の食事摂取基準は… 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 | | ドライカレー 牛乳 ブロッコリーのツナマヨあえ わかめスープ | エネルギー 831kcal P: 33.1g F: 28.0g 食塩: 2.8g | 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 762kcal P: 27.3g F: 28.5g 食塩: 2.0g |  | | ごはん 牛乳 とり肉のてり煮 磯香あえ ひき肉と白菜のスープ | エネルギー 788kcal P: 36.0g F: 24.0g 食塩: 2.3g |
| 熱や力の元になる食品 | | ごはん 白麦 油 ノンエッグマヨネーズ 大豆バター | | ごはん 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 | | | | ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま | |
| 体をつくる食品 | | ぶたひき肉 大豆ミンチ ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 牛乳 | | あじ切身 たまご 油揚げ 牛乳 | | | | とり肉 ぶたひき肉 木綿豆腐 のり 牛乳 | |
| 体の調子を整える食品 | | にんじん ピーマン ブロッコリー トマト缶 グリンピース 玉ねぎ にんにく しょうが コーン えのきだけ | | パセリ にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん なめこ | | | | ほうれん草 にんじん しょうが もやし はくさい ねぎ しめじ | |
| 7日 | | 8日 いい歯の日 | | 9日 | | 10日 | | 11日 | |
| ごはん 牛乳 すきやき風煮 ポテトサラダ ふりかけ | エネルギー 828kcal P: 33.2g F: 25.5g 食塩: 2.6g | 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 904kcal P: 36.9g F: 25.9g 食塩: 2.8g | キムタクごはん 牛乳 中華あえ 卵スープ | エネルギー 779kcal P: 30.1g F: 21.7g 食塩: 4.2g | コッペパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ ひじきのマリネ フルーツ | エネルギー 655kcal P: 28.3g F: 21.4g 食塩: 2.8g | ごはん 牛乳 ポークコロッケ れんこん金平 大根と青菜のみそ汁 | エネルギー 769kcal P: 22.2g F: 22.4g 食塩: 2.2g |
| ごはん くるま麩 糸こんにやく じゃがいも さとう 油 ノンエッグマヨネーズ | | ごはん さつまいも こんにやく かたくり粉 さとう 油 ごま | | ごはん 白麦 はるさめ かたくり粉 油 ごま | | コッペパン スパゲティ さとう 大豆バター 油 | | ごはん じゃがいも マッシュポテト パン粉 ごま 小麦粉 コーンフラワー こんにやく さとう 油 | |
| ぶた肉 焼豆腐 ハム チーズ 牛乳 | | とりひき肉 たまご さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 大豆 かえり煮干し 牛乳 | | ぶた肉 ハム たまご 絹ごし豆腐 牛乳 | | ぶた肉 ベーコン ハム ひじき 牛乳 | | 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 | |
| にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ はくさい きゅうり | | にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ | | にんじん ほうれん草 白菜キムチ たくあん キャベツ きゅうり しいたけ | | にんじん ピーマン 玉ねぎ しいたけ えのきだけ しめじ まいたけ きゅうり だいこん コーン りんご | | にんじん こまつな れんこん 玉ねぎ えだまめ だいこん えのきだけ | |
| 12日(土) 文化祭 | | 15日 | | 16日 | | 17日 | | 18日 おさかな給食「めぎす」 | |
| カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ | エネルギー 920kcal P: 28.4g F: 22.3g 食塩: 1.9g | ごはん 牛乳 豚カツ かみかみサラダ みそ汁 | エネルギー 886kcal P: 31.3g F: 35.1g 食塩: 2.4g | そばろごはん 牛乳 もやしの甘酢あえ なめこ汁 | エネルギー 798kcal P: 35.8g F: 25.4g 食塩: 2.9g | ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め ワンタンスープ フルーツ | エネルギー 746kcal P: 29.8g F: 18.5g 食塩: 2.3g | ごはん 牛乳 めぎすのいしる揚げ 切干大根のサラダ のっぺい汁 | エネルギー 804kcal P: 30.0g F: 27.6g 食塩: 2.0g |
| ごはん 白麦 じゃがいも カレールー さとう 大豆バター 油 | | ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ごま | | ごはん 白麦 さとう 油 ごま | | ごはん 白麦 小麦粉 かたくり粉 さとう コーン油 油 | | ごはん かたくり粉 米粉 さといも さとう こんにやく ごま ノンエッグマヨネーズ | |
| ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 | | ぶた肉 さきいか 油揚げ 牛乳 | | とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 牛乳 | | ぶた肉 牛乳 | | めぎすドレス ツナ缶 とり肉 油揚げ 牛乳 | |
| にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく しょうが りんご パイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ | | にんじん ごぼう きゅうり コーン はくさい しいたけ | | 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 ほうれん草 なら しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが きくらげ パナナ | | こまつな にんじん 切干大根 れんこん コーン だいこん ごぼう ねぎ | |
| 21日 | | 22日 | | 23日 | | 24日 だいで味わう和食の日 | | 25日 | |
| 少なめごはん 牛乳 煮込みうどん さつま揚げの生姜煮 お浸し | エネルギー 798kcal P: 33.0g F: 19.0g 食塩: 4.1g | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー | エネルギー 806kcal P: 33.1g F: 25.0g 食塩: 2.4g |  | | ごはん 牛乳 ふくらぎの立田揚げ 五目豆 すまし汁 フルーツ | エネルギー 823kcal P: 31.6g F: 27.0g 食塩: 2.4g | セルフハンバーガー 牛乳 米粉のクリームシチュー | エネルギー 744kcal P: 36.1g F: 33.3g 食塩: 3.5g |
| ごはん うどん さとう ごま | | ごはん かたくり粉 さとう はるさめ 油 ごま油 ごま | | | | ごはん かたくり粉 こんにやく 花麩 さとう 油 | | コッペパン じゃがいも 米粉 大豆バター 油 | |
| とり肉 油揚げ さつま揚げ わかめ 牛乳 | | ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿豆腐 ハム 錦糸卵 牛乳 | | | | ふくらぎ切身 大豆 焼ちくわ こんぶ 絹ごし豆腐 なたと 牛乳 | | ハンバーグ とり肉 ベーコン チーズ 牛乳 | |
| にんじん こまつな しいたけ ねぎ しょうが もやし | | 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 ほうれん草 しょうが ごぼう しいたけ みかん | | にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ コーン | |
| 28日 | | 29日 能登牛給食 | | 30日 | | <div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>・ 今月予定している地場産物は…「きゅうり、だいこん、ねぎ、れんこん、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも、さといも、りんご、しいたけ、めぎす、ふくらぎ、能登牛、たまご、</p> </div> | | | |
| ごはん 牛乳 豚大根 マカロニサラダ ヨーグルト | エネルギー 853kcal P: 33.3g F: 27.2g 食塩: 2.2g | 能登牛どん 牛乳 即席つけ みそ汁 | エネルギー 836kcal P: 35.5g F: 28.2g 食塩: 2.9g | 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 752kcal P: 29.3g F: 23.6g 食塩: 2.1g | | | | |
| 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 | | ごはん じゃがいも さといも さとう | | ごはん さつまいも こんにやく さとう 油 かたくり粉 コーンフラワー | | | | | |
| ぶた肉 厚揚げ うずら卵 ハム 牛乳 ヨーグルト | | 能登牛 油揚げ 塩昆布 牛乳 | | ガス海老 大豆 油揚げ ぶた肉 ひじき 焼豆腐 牛乳 | | | | | |
| 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 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ なめこ | | にんじん いんげん ごぼう だいこん しいたけ 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。