

予定献立表

令和 6年 11月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
11	1	金	チャーハン,牛乳,中華スープ パンパンジーサラダ	牛乳,豚ひき肉, 牛ひき肉,たまご, ベーコン,とうふ, 鶏ささみ	米,麦,油,ごま こんにやく	にんじん,たまねぎ,こまつな, ねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし	809	31.5	26.2	3.2
	5	火	ごはん,牛乳,のっぺい汁 豚肉と野菜のしょうが炒め,ふりかけ ヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉 とうふ,ヨーグルト	米,こんにやく, さといも,片栗粉	たまねぎ,ピーマン,にんじん しょうが,だいこん,ねぎ	764	32.8	17.1	2.7
	6	水	ごはん,牛乳,魚のカレー揚げ, ごぼうサラダ,みそ汁	牛乳,ふくらぎ, とうふ,みそ,	米,油,砂糖, じゃがいも,ごま	ごぼう,きゅうり,にんじん とうもろこし,えのきだけ こまつな,	874	28.5	32.2	2.9
	7	木	ごはん,牛乳,柳川風煮 肉団子,茎わかめのきんぴら	牛乳,豚肉,たまご 肉団子,茎わかめ, さつま揚げ,ちくわ 高野豆腐	米,油,ごま油, じゃがいも,砂糖, こんにやく	にんじん,ほうれんそう, ごぼう,たまねぎ,	870	37.1	24.3	4.3
	8	金	「かみかみ給食」 秋野菜カレー,牛乳, 切干大根の酢の物,紫芋チップス	牛乳,豚肉,かまぼこ	米,油,さつまいも	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ, にんにく,きゅうり, 切干大根	930	25.2	25.6	3.2
	11	月	ごはん,牛乳,すき焼き風煮 ポークシューマイ,中華和え	牛乳,豚肉,豆腐 ハム,シューマイ	米,油,ごま,砂糖, はるさめ,くるまふ, こんにやく	にんじん,えのきだけ,ねぎ, もやし,キャベツ,ごぼう	829	36.0	21.9	2.8
	12	火	ごはん,牛乳,鶏肉の糀焼き, 野菜の塩昆布和え,めった汁	牛乳,鶏肉,昆布 豚肉,みそ,とうふ	米,さつまいも 油,	はくさい,だいこん,にんじん ごぼう,ねぎ	791	38.6	18.2	2.4
	13	水	食パン,牛乳,クリームシチュー ひじきのマリネ,ブルーベリージャム, 飲むヨーグルト	牛乳,豚肉,チーズ, ハム,ひじき, ヨーグルト	パン,油,砂糖, さつまいも	ほうれんそう,たまねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり	875	35.3	30.6	4.3
	14	木	ごはん,牛乳,いわしのみそ煮 切干大根の磯煮,とり野菜	牛乳,いわし,鶏肉 ひじき,豆腐,みそ, さつま揚げ	米,麦,じゃがいも, 砂糖,こんにやく	こまつな,切干大根, はくさい,もやし,にんじん えのきだけ,ねぎ,にんにく	861	29.5	31.4	3.3
	15	金	豚肉の甘辛丼,牛乳,おかか和え, みそけんちん汁	牛乳,鶏肉,みそ, とうふ,赤みそ, かつおぶし,油揚げ	米,砂糖,ごま油, こんにやく,さといも	にんじん,たまねぎ,ごぼう えのきだけ,にら,はくさい, だいこん,キャベツ, ブロッコリー,もやし	843	37.0	21.9	4.6
	18	月	ごはん,牛乳,じゃがいものそばろ煮, 五目なます,りんご	牛乳,厚揚げ, 豚ひき肉,牛ひき肉, 油揚げ,かまぼこ	米,じゃがいも, こんにやく,砂糖,油, 片栗粉,ごま	たまねぎ,にんじん,しょうが, だいこん,ほうれんそう, りんご	850	31.0	26.7	2.2
	19	火	ごはん,牛乳,魚の竜田揚げ, 磯辺和え,みそ汁	牛乳,さば,のり かまぼこ,とうふ わかめ,みそ	米,米粉,砂糖, ごま,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし, にんじん,ほうれんそう,ねぎ	859	34.1	28.6	2.9
	20	水	ごはん,牛乳,豚だいこん, キャベツのごま酢和え,みかん	牛乳,ちくわ,厚揚げ 豚肉,油揚げ, かまぼこ	米,こんにやく,ごま, 砂糖	にんじん,たまねぎ, えだまめ,とうもろこし, ほうれんそう,	786	32.2	19.9	3.3
	21	木	ごはん,牛乳,ポークカツ, 野菜ツナサラダ,ワントンスープ	牛乳,豚肉, シーチキン,	米,油,砂糖,	にんじん,キャベツ,きくらげ とうもろこし,ブロッコリー, えのきだけ,はくさい,	834	28.8	27.1	2.5
	22	金	カレーそばろ丼,牛乳, 千切りスープ,ぶどうゼリー	牛乳,鶏ひき肉,卵 ベーコン,とうふ,	米,じゃがいも,	たまねぎ,にんじん,こまつな, えのきだけ,キャベツ	857	31.6	24.0	4.3
	25	月	ごはん,牛乳,肉みそおでん, ごま酢和え,ひじきのり	牛乳,豚ひき肉, 牛ひき肉,赤みそ, うずらのたまご, かまぼこ,のり ベーコン,	米,さといも,砂糖 こんにやく,油	にんじん,だいこん, ほうれんそう,キャベツ	807	32.9	25.4	3.5
	26	火	キムタクごはん,牛乳,わかめスープ, はるさめサラダ	牛乳,豚肉, ベーコン,わかめ, とうふ,ハム	米,砂糖,はるさめ 砂糖,ごま油,油	はくさい,たまねぎ,こまつな, ねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,きくらげ, えのきだけ	767	26.0	24.8	3.6
	27	水	コッペパン,牛乳,ハンバーグ, 野菜ソテー,コーンチャウダー	牛乳,ハンバーグ, ベーコン,鶏肉,	パン,砂糖, じゃがいも	にんじん,キャベツ,こまつな, とうもろこし,たまねぎ	800	32.9	34.0	3.7
	28	木	ごはん,牛乳,ちくわのチーズ揚げ, 切干大根のピリ辛炒め,さつま汁	牛乳,ちくわ,チーズ, 豚肉,みそ, さつま揚げ,とうふ	米,油,ごま, さつまいも,	こまつな,切干大根, ねぎ,だいこん,ごぼう,	863	30.7	23.3	3.1
	29	金	ドライカレー,牛乳,とうふスープ, ブロッコリーサラダ	牛乳,豚ひき肉, 牛ひき肉,とうふ, わかめ,ハム	米,麦,バター,油	たまねぎ,にんじん,ピーマン, とうもろこし,もやし, えのきだけ,ブロッコリー, キャベツ	878	27.9	31.3	3.7

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。