





































# 11月 献立予定表 感謝して食べよう

## 中学校用

### 三原市東部共同調理場

日 付		献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	血・筋肉・骨を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
4 (火)	 	きのこシチュー キャロットサラダ	お話 給食	660 25.0	鶏肉 チキンハム	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ しめじ 大根 キャベツ	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま油
5 (水)	 	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら わかめの味噌汁		800 37.5	鮭 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ねぎ	れんこん 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油
6 (木)	 	こまつたさんのサンドイッチ チキンワタンスープ プリン		679 24.0	ツナ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ もやし	コッペパン じゃがいも ワタナン プリン	マヨネーズ ごま油
7 (金)	 	高野豆腐と大豆の親子丼 白菜のごま酢和え アーモンドフライ		803 31.8	高野豆腐 大豆 鶏肉 卵 竹輪	牛乳	人参	玉ねぎ 白ねぎ 白菜 もやし	米 砂糖	ごま スナックアーモンド
10 (月)	 	カレーライス ヤムウンセン	タイの料理 「ヤムウンセン」	693 23.1	豚肉 えび	牛乳	人参	玉ねぎ レモン にんにく こんにゃく もやし きゅうり マッシュルーム	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油
11 (火)	 	あじフライ コーンキャベツ じゃがいものスープ	638 26.7	あじフライ ベーコン	牛乳	チンゲンサイ 人参 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	
12 (水)	 	秋の香りご飯 さつまいもの味噌汁 りんごゼリー	719 24.0	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	ほししいたけ しめじ ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも りんごゼリー		
13 (木)	 	チキンビーンズ れんこんのマヨネーズサラダ	748 30.5	大豆 鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく れんこん キャベツ コーン	バインパン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま	
14 (金)	 	味噌おでん たくあんの和え物	732 25.6	豚肉 生揚げ 竹輪 味噌	牛乳	人参	大根 もやし こんにゃく たくあん キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	ごま	
17 (月)	 	八宝菜 大学豆	806 29.8	豚肉 いか 大豆	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 にんにく	米 砂糖 でんぶん さつまいも	ごま油 ごま	
18 (火)	 	汁なし担々麺 卵サラダ	696 28.1	豚ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ 砂糖	ごま 油 マヨネーズ	
19 (水)	 	生揚げの中華煮 わかめのナムル	758 29.6	生揚げ 豚肉 赤味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし にんにく	米 砂糖	ごま油	
20 (木)	 	苺ジャム ポトフ ツナマヨサラダ	697 28.3	鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり コーン	コッペパン いちごジャム じゃがいも	ごま マヨネーズ	
21 (金)	 	さばの味噌焼き キャベツのゆかり和え すまし汁	和食の日献立	765 30.8	さば 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ゆかり 人参 ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ 大根 玉ねぎ	米 砂糖	
25 (火)	 	キーマカレーサンド いかサラダ	739 32.2	鶏ひき肉 大豆 いか	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり コーン	コッペパン 小麦粉 砂糖	油 ごま	
26 (水)	 	こぎつね寿司 芋煮	山形県の郷土料理 「芋煮」	721 27.2	豚ひき肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	しょうが こんにゃく ごぼう 白菜 白ねぎ	米 砂糖 里芋	
27 (木)	 	ホットドック (フランクフルト・ボイルキャベツ) コーンスープ	698 27.0	フランクフルト 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも		
28 (金)	 	キムチチゲ 大根のちりめん和え	766 29.1	豚肉 豆腐 油揚げ チキンハム	牛乳 しらす干し	人参	こんにゃく 白菜 キムチ にんにく 大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	727	マグネシウム mg	101	レチノール当量 μg	255	食塩
たんぱく質 g	28.4	鉄 mg	2.9	ビタミン B1 mg	0.55	相当量g
脂質 g	21.6	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.47	
カルシウム mg	372	食物繊維 総量 g	6.1	ビタミン C mg	13	2.5