

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	三原の季節料理 「れんこんのきんぴら」	660	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
5(水)	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら わかめの味噌汁		25.0	800	鮭 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	れんこん 玉ねぎ	米 砂糖
6(木)	こまつさんのサンドイッチ チキンワンタンスープ プリン	お話 給食	679	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 ワンタン プリン
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		24.0	803	高野豆腐 大豆 鶏肉 卵 竹輪	牛乳	人参	米 砂糖
10(月)	カレーライス ヤムウンセン	タイプの料理 「ヤムウンセン」	693	豚肉 えび	牛乳	人参	玉ねぎ レモン 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
11(火)	あじフライ コーンキャベツ じゃがいものスープ		23.1	638	あじフライ ベーコン	牛乳	チングンサイ 人参 バセリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも
12(水)	秋の香りご飯 さつまいもの味噌汁 りんごゼリー		719	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		30.5	748	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
14(金)	味噌おでん たくあんの和え物		25.6	732	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
17(月)	八宝菜 大学豆		29.8	806	豚肉 いか 大豆	牛乳	人参 チンゲンサイ	米 砂糖 でんぶん さつまいも
18(火)	汁なし担々麺 卵サラダ		28.1	696	豚ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	チングンサイ 人参 ねぎ	コッペパン スペゲッティ 砂糖
19(水)	生揚げの中華煮 わかめのナムル		29.6	758	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
20(木)	苺ジャム ポトフ ツナマヨサラダ		28.3	697	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
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	30.8	765	さば 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ゆかり 人参 ねぎ	ショウガ キャベツ えのきたけ 大根 玉ねぎ
25(火)	キーマカレーサンド いかサラダ		32.2	739	鶏ひき肉 大豆 いか	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり コーン
26(水)	こぎつね寿司 芋煮	山形県の郷土料理 「芋煮」	27.2	721	豚ひき肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	ショウガ こんにゃく ごぼう 白菜 ねぎ
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		27.0	698	フランクフルト 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	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		29.1	766	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

* 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	食塩相当量 g
	たんぱく質 g	28.4	鉄 mg	2.9	ビタミン B1 mg	0.55	
	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