

11月 献立表



中学校用

三原市北部共同調理場

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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂
4(火)	きつねうどん わけぎのごま和え スイートポテト	553 21.0	油揚げ 鶏むね肉 竹輪	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ	うどん 砂糖 スイートポテト	すりごま
5(水)	豚肉とれんこんの炒め煮 つみれ汁	673 25.8	豚肉 つみれ	牛乳 わかめ	インゲン にんじん ねぎ	生姜 玉ねぎ にんにく れんこん えのきだけ	米 砂糖 糸こんにゃく	ごま油
6(木)	ポークシチュー マカロニサラダ	736 24.5	豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ	ノンエッグマヨネーズ
7(金)	すまし汁 大学芋	726 18.9	鶏もも肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	椎茸 舞茸 枝豆 玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖 さつまいも	油 黒ごま
10(月)	鶏肉のわけぎソースかけ 卵スープ	880 33.4	鶏もも肉 卵 ベーコン	牛乳	わけぎ にんじん パセリ	生姜 玉ねぎ もやし	米 米粉 砂糖 片栗粉	油
11(火)	ミートスパゲティー コーンサラダ	727 30.3	豚ミンチ 大豆 チキンハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ 生姜 グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	米粉パン スパゲティー 砂糖	オリーブ油 サラダ油
12(水)	鯖の照り焼き 昆布和え 豚汁	752 33.5	鯖 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	生姜 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 里芋	
13(木)	チキンのクリーム煮 三色ソテー	775 30.9	鶏むね肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パンパン じゃがいも 小麦粉	サラダ油
14(金)	パンプキンカレー フレンチサラダ	759 23.2	豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 グリンピース にんにく 生姜 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
17(月)	麻婆豆腐 ヤムウンセン タイの料理	765 29.2	豆腐 えび 豚ミンチ 大豆 赤みそ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 白ねぎ レモン きゅうり 椎茸	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 サラダ油
18(火)	広島菜の塩焼きそば アーモンド和え	641 28.9	豚肉 いか 竹輪	牛乳	にんじん 広島菜	キャベツ 白菜 きゅうり	コッペパン 焼きそば 砂糖	サラダ油 アーモンド
19(水)	いも煮 もやしの甘酢和え	676 25.7	鶏もも肉 鶏ささ身	牛乳	にんじん	ごぼう 白菜 白ねぎ 生姜 もやし きゅうり	米 里芋 こんにゃく 砂糖	
20(木)	ドライカレー ポテトサラダ みかん	717 31.8	豚ミンチ 大豆 ポークハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ みかん とうもろこし グリンピース きゅうり	ナン 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ
21(金)	小さいわしの天ぷら かきたま汁	692 25.1	卵 豆腐	牛乳 小さいわし	にんじん	えのきだけ 玉ねぎ 白ねぎ	米 さつまいも 小麦粉	黒ごま 油
25(火)	肉団子のトマト煮 ごぼうのマヨサラダ	866 29.0	肉団子 ツナ	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ ごぼう エリンギ キャベツ とうもろこし	リッチパン じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ
26(水)	鰯のごまだれ焼き 大根なます みそ汁	607 18.0	豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 大根 玉ねぎ 白菜 白ねぎ	米 砂糖 片栗粉	すりごま
27(木)	チキンカツサンド ゆでキャベツ コーンスープ	733 28.8	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油
28(金)	鶏肉のピリ辛煮 れんこんの金平 三原の季節料理	721 26.5	鶏もも肉 豚肉	牛乳	にんじん インゲン	玉ねぎ にんにく れんこん グリンピース	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 白ごま

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	722	マグネシウム mg	96	レチノール当量 μg	244	食塩
たんぱく質 g	26.9	鉄 mg	2.4	ビタミン B1 mg	0.53	相当量g
脂質 g	21.8	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.45	
カルシウム mg	321	食物繊維 総量 g	6.4	ビタミン C mg	14	2.7