

11月 献立予定表

中学校用

三原市西部共同調理場

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
4(火)	チャプチエ 三色ナムル	654 23.6	豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しゃうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし	こめ 春雨 さとう	油 ごま油
5(水)	セルフドライカレーサンド 卵とほうれん草のスープ	731 37.3	豚肉 鶏肉 卵	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ににく たまねぎ とうもろこし えだまめ しめじ	コッペパン さとう でん粉	油
6(木)	魚のごまパリパリ焼き ワンタンスープ	700 28.8	メルルーサ 豚肉	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しめじ しょうが	こめ パン粉 ワンタン じゃがいも	マヨネーズ ごま
7(金)	広島たっぷりスパゲティ 瀬戸内レモンサラダ	678 26.9	豚肉	ぎゅうにゅう しらす干し	広島菜漬 にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	パン スパゲティ さとう	油
10(月)	自分で作るお弁当の日							
11(火)	豆腐のカレー煮 おかか和え	662 30.3	豚肉 豆腐 かつお節	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ えだまめ キャベツ	こめ さとう でん粉	油
12(水)	きのこシチュー フレンチサラダ	758 29.9	鶏肉 ベーコン	ぎゅうにゅう 生クリーム	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり バイン	コッペパン じやがいも 小麦粉 さとう	油 バター
13(木)	焼きししゃも 切干大根のソース炒め 白玉団子汁	746 33.8	ししゃも 豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	切干大根 たまねぎ	こめ 白玉団子	油
14(金)	チキンビーンズ ツナサラダ	702 31.8	大豆 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	コッペパン じやがいも さとう	油
17(月)	厚揚げの中華煮 キャベツの中華あえ	703 29.3	厚揚げ 豚肉 味噌 チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ さとう でん粉	ごま油
18(火)	秋の香りご飯 大根のみそ汁	612 22.0	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ ごぼう 大根 たまねぎ	こめ さつまいも さとう	
19(水)	ポテトとお米のささみカツ プロッコリーとコンのガーリック炒め グレインズトマトスープ	729 22.7	鶏ささみ 豚肉	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん トマト	とうもろこし ににく たまねぎ セロリー キャベツ	黒糖パン 玄米 米粉 じやがいも	油
20(木)	魚の照り煮 添え野菜 すまし汁	719 29.9	さば 油揚げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう ふ	
21(金)	キムチうどん ほくほくサラダ	625 20.1	豚肉 油揚げ 味噌	ぎゅうにゅう	ねぎ かぼちゃ	しょうが キムチ しめじ キャベツ キュウリ	うどん じやがいも さつまいも さとう	マヨネーズ
25(火)	カラフルとぼろ丼 さつま汁	745 31.9	鶏肉 卵 豚肉 厚揚げ 味噌	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 白菜 大根	こめ さとう さつまいも	油
26(水)	ナポリタン いかのマリネ みかんゼリー	570 25.2	豚肉 いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	米粉パン スパゲティ さとう みかんゼリー	油
27(木)	いも煮	686 22.6	牛肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	白芋 ごぼう 白ねぎ こんにゃく しょうが 大根 きゅうり	こめ さといも さとう	マヨネーズ
28(金)	みのむし揚げ コーンキャベツ 白菜スープ	660 34.4	鶏ささみ 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ とうもろこし 白菜 たまねぎ しめじ	ロールパン そうめん パン粉 小麦粉	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	685	マグネシウム mg	94	レチノール当量 μg	257	食塩相当量 g
たんぱく質 g	28.0	鉄 mg	3.0	ビタミン B1 mg	0.39	
脂質 g	20.7	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.46	
カルシウム mg	365	食物繊維 総量 g	6.5	ビタミン C mg	17	2.7