

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	
2	(月)	 	ガラゴのカレーライス 大根のいどりサラダ お米でリンゴのタルト	おはなし給食	794 23.5	豚肉 チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく 大根 キャベツ コーン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 リンゴタルト	ごま油
4	(水)	 	親子煮 カブとしらすのマリネ 梅肉風味		774 28.4	鶏肉 卵 生あげ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ かぶ キャベツ レモン うめびしお	米 じゃがいも 砂糖	油
5	(木)	 	あじフライ コーンキャベツ じゃがいものスープ		730 30.0	あじ ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
6	(金)	 	秋の香りご飯 さつまいもの味噌汁		712 24.3	鶏肉 油あげ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ しめじ ごぼう たまねぎ	米 砂糖 さつまいも	
9	(月)	 	肉豆腐 ナムル		725 27.8	牛肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ もやし にんにく	米 砂糖	ごま ごま油
10	(火)	 	チキンビーンズ フレンチサラダ		699 29.9	大豆 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ 大根	パインパン じゃがいも 砂糖	油
11	(水)	 	ビビンバ 中華スープ		679 24.7	豚ひき肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし にんにく たまねぎ コーン	米 砂糖	ごま ごま油
12	(木)	 	鯛のエスカベッシュ ABCマカロニスープ プリン		653 20.9	鯛 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ パセリ	たまねぎ レモン	コッペパン 砂糖 マカロニ プリン	
13	(金)	 	味噌おでん たくあんの和え物		733 25.9	豚肉 生あげ ちくわ 味噌	牛乳	にんじん	こんにゃく 大根 もやし たくあん キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	ごま
16	(月)	 	八宝菜 大学豆		815 29.8	豚肉 いか 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 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 油 ごま
17	(火)	 	汁なし担々麺 ブロッコリーのサラダ		653 29.0	豚ひき肉 赤味噌 ツナ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ ブロッコリー	もやし たまねぎ しょうが キャベツ コーン	コッペパン スパゲッティ 砂糖	ごま 油
18	(水)	 	こぎつねずし 芋煮	山形県の郷土料理 「いも煮」	780 28.1	豚ひき肉 油あげ 豚肉	牛乳	にんじん 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	
19	(木)	 	きのこのシチュー ツナサラダ		664 28.1	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ コーン レモン	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま 油
20	(金)	 	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら わかめの味噌汁	三原の季節料理 「れんこんのきんぴら」	749 31.2	鮭 豆腐 油あげ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	れんこん たまねぎ	米 砂糖	油 ごま
24	(火)	 	キーマカレーサンド いかサラダ		708 33.8	鶏ひき肉 大豆 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン 小麦粉 砂糖	油 ごま
25	(水)	 	広島和牛のすき焼き 大根のちりめんあえ	「おいしい！広島」給食	779 29.6	牛肉 焼き豆腐 チキンハム	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ ごぼう 白菜 こんにゃく えのきたけ 白ねぎ 大根 きゅうり	米 ふ 砂糖	ごま 油
26	(木)	 	ハンバーグ コーンキャベツ オニオンスープ		707 27.8	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
27	(金)	 	きむたく井 春雨スープ		676 22.9	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キムチ つぼ漬 白菜 もやし たまねぎ しめじ	米 春雨	ごま油
30	(月)		生揚げの中華煮 ヤムウンセン	タイの料理 「ヤムウンセン」	764 30.9	生あげ 豚肉 赤味噌 えび	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり レモン にんにく	米 砂糖	ごま油 油

＊ 今月の栄養価	エネルギー kcal	726	マグネシウム mg	99	ナトリウム当量 μg	237	食塩相当量g
	たんぱく質 g	27.7	鉄 mg	2.9	ビタミン B1 mg	0.55	
	脂質 g	20.7	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2 mg	0.45	
	カルシウム mg	369	食物繊維 総量 g	5.7	ビタミン C mg	13	