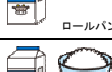
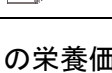


11月 献立予定表

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
			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)	 豚丼 鶏ごぼうスープ	670 29.3	豚肉 鶏肉 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ こんにやく しょうが ごぼう	こめ さとう	油
4 (水)	 ナポリタン ひじきと大豆の鉄骨サラダ	706 28.7	豚肉 ツナ 大豆	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ロールパン スパゲティ	油 マヨネーズ ごま
5 (木)	 さつまいものそぼろ煮 大根のみそ汁	739 27.0	鶏肉 厚揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう わかめ	ゆかり さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ さつまいも でん粉	油
6 (金)	 魚のチリソースかけ ベーコンポテト オニオンスープ	767 36.5	メルルーサ ベーコン 鶏肉	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	黒糖パン じゃがいも	油
9 (月)	お弁当の日 							
10 (火)	 いも煮 切干大根のマヨネーズ和え	695 21.6	牛肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ごぼう 白ネギ こんにやく 切干大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ さとう さとう	マヨネーズ
11 (水)	 チキンのトマト煮 ブロッコリーのサラダ	724 28.8	鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パインパン じゃがいも さとう	油
12 (木)	 豚肉のしょうが炒め おこめん汁	694 29.7	豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう でん粉 じゃがいも おこめ	油
13 (金)	 広島真鯛のエスカベッシュ コンソメスープ	782 32.0	真鯛 鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ レモン セロリー	黒糖パン でん粉 さとう じゃがいも	油
16 (月)	 ドライカレー 白菜スープ	666 27.8	豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ 白菜	こめ	
17 (火)	 焼きししゃも ゆかり和え さつまい	699 33.3	ししゃも 鶏肉 厚揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう	ゆかり ねぎ	キャベツ たまねぎ 白菜	こめ さつまいも	
18 (水)	 広島たっぷりスパゲティ 和風ポテトサラダ ヨーグルト	648 29.9	豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう しらす干し ヨーグルト	広島菜漬 にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	米粉パン スパゲティ じゃがいも	油 マヨネーズ
19 (木)	 広島和牛のすき焼き ミネラルサラダ	723 30.9	牛肉 焼き豆腐 ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう こんにやく 白菜 白ネギ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ ふ さとう	油
20 (金)	 みのむし揚げ ブロッコリー グレイズトマトスープ	679 35.2	鶏ささみ 豚肉	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	セロリー たまねぎ キャベツ	ロールパン 小麦粉 パン粉 そうめん 玄米	油
24 (火)	 高野豆腐の卵とじ れんこんきんぴら	728 30.8	鶏肉 高野豆腐 卵 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ れんこん こんにやく	こめ じゃがいも さとう	油 ごま油
25 (水)	 きのこシチュー 瀬戸内レモンサラダ	752 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 きゅうり キャベツ レモン とうもろこし	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油
26 (木)	 さばの味噌煮 昆布和え すまし汁	683 28.3	さば 中味噌	ぎゅうにゅう 塩昆布 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ふ	
27 (金)	 キムチうどん 大根サラダ さつまポテト	551 20.9	豚肉 油揚げ 中味噌 ツナ	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが たまねぎ キムチ しめじ キャベツ 大根 きゅうり	うどん	マヨネーズ
30 (月)	 トマトまマーボー丼 春雨スープ	739 30.3	豚肉 卵 鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ 枝豆 ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	ごま油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	702	マグネシウム mg	98	1日ノル当量 μg	253	食塩
たんぱく質 g	29.5	鉄 mg	2.7	ビタミン B1 mg	0.39	相当量g
脂質 g	21.7	亜鉛 mg	3.4	ビタミン B2 mg	0.45	
カルシウム mg	362	食物繊維 総量 g	6.8	ビタミン C mg	17	2.8