

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	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)	  広島たっぷりビビンバ 韓国風スープ	758 31.8	豚ミンチ 錦糸卵 鶏ささ身	牛乳 しらす わかめ	広島菜漬 にんじん ねぎ	白菜キムチ にんにく たまねぎ	米 麦 トック	ごま油 白ごま サラダ油
4 (水)	  れんこんの炒め物 つみれ汁	658 24.5	豚肉 つみれ	牛乳 わかめ	インゲン にんじん ねぎ	しょうが にんにく れんこん えのきたけ たまねぎ	米 糸こんにゃく 砂糖	ごま油
5 (木)	  鶏肉の米粉クリーム煮 三色ソテー	813 30.5	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	パインパン じゃがいも 米粉	サラダ油
6 (金)	  豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 大学芋	867 23.4	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ 椎茸	米 片栗粉 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 黒ごま
9 (月)	  鶏肉のわけぎソースかけ 春雨スープ	788 33.9	鶏もも肉 豚肉	牛乳	わけぎ にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ 白菜 椎茸	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油
10 (火)	  広島真鯛のエスカベッシュ コンソメスープ	761 30.4	真鯛 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ レモン キャベツ	コッペパン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油
11 (水)	  きつねどん しらす和え	777 31.6	卵 油揚げ 鶏もも肉	牛乳 しらす	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ もやし	米 砂糖	サラダ油
12 (木)	  ポークシチュー マカロニサラダ	758 26.8	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース 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
13 (金)	  パンプキンカレー フレンチサラダ	758 23.2	豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
16 (月)	  麻婆豆腐 ヤムウンセン	776 29.3	豆腐 豚ミンチ 赤みそ えび	牛乳	にんじん	たまねぎ 椎茸 白ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり レモン	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 サラダ油
17 (火)	  瀬戸内骨太パスタ コーンサラダ	727 27.6	ベーコン チキンハム	牛乳 しらす 昆布	小松菜	たまねぎ しめじ 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 砂糖	オリーブ油 サラダ油
18 (水)	  いも煮 もやしの甘酢和え	697 27.7	牛肉 鶏ささ身	牛乳	にんじん	ごぼう 白菜 白ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 里芋 こんにゃく 砂糖	
19 (木)	  鉄分たっぷりドライカレー ポテトサラダ いちごゼリー	710 30.3	豚ミンチ 大豆 豚レバーチップ チキンハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	ナン じゃがいも いちごゼリー	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ
20 (金)	  小いわしの天ぷら かきたま汁	699 25.6	卵 豆腐	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	米 さつまいも	黒ごま 油
24 (火)	  鰯のごまだれ焼き 大根なます みそ汁	708 33.0	あじ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	しょうが 大根 ゆず たまねぎ 白菜 白ねぎ	米 砂糖 片栗粉	すりごま
25 (水)	  れんこんの金平 肉団子のお汁	733 28.0	豚肉 さつま揚げ 肉団子	牛乳	にんじん インゲン 小松菜	れんこん ごぼう たまねぎ 白菜 しめじ	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 白ごま
26 (木)	  チキンカツサンド ゆでキャベツ コーンスープ	702 27.7	チキンカツ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし クリームコーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも	油
27 (金)	  ごぼうとひじきのマヨサラダ すまし汁	619 21.6	鶏もも肉 ツナ 豆腐	牛乳 ほしひじき わかめ	にんじん ねぎ	椎茸 まいたけ 枝豆 ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 砂糖	ノンエッグマ ヨネーズ
30 (月)	  広島すき焼き 和風サラダ	754 29.0	牛肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう 白菜 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 焼きふ 砂糖	サラダ油 白ごま

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	740	マグネシウム mg	97	レノール当量 μg	289	食塩
たんぱく質 g	28.2	鉄 mg	2.6	ビタミン B1 mg	0.55	相当量g
脂質 g	23.0	亜鉛 mg	3.5	ビタミン B2 mg	0.46	
カルシウム mg	329	食物繊維 総量 g	5.9	ビタミン C mg	17	2.6