



11月予定献立表



志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
2月	食パン▲	オムレツ● 野菜とベーコンのソテー ブチトマト(2) 豆腐と白菜のスープ チョコビンスクリーム▲	○	オムレツ● ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳▲	青梗菜 ブチトマト 人参	きゃべつ コーン 白菜 ねぎ	食パン▲ チョコビンスクリーム▲		E 799 kcal P 30.5 g F 32.6 g
3火	文化の日									
4水	米粉入りパン▲	いかのかりんとうがらめ◆ 青菜のコーン和え カレーポトフ 冷凍パイ	○	いか◆ 鶏肉	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ コーン 玉ねぎ かぶ セロリ 冷凍パイ	米粉入りパン▲ でんぶん 砂糖 じゃが芋	油	E 780 kcal P 31.4 g F 20.7 g
5木	ごはん	スコッチエッグ● 五目豆 豆腐のみそ汁 ヨーグルト▲	○	スコッチエッグ● 鶏肉 大豆 高野豆腐 絹ごし豆腐 みそ	牛乳▲	人参	だけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖		E 788 kcal P 32.9 g F 21.1 g
6金	ごはん	福来魚の柚子みそかけ お酢合い 里芋のそぼろ煮	○	福来魚 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳▲	人参 いんげん	柚子 大根 生姜 玉ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 里芋 こんにゃく	油	E 897 kcal P 29.2 g F 27.6 g
9月	国吉りんごパン▲	コロック カラフル和え グリーンラーメン みかん	○	コロック 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 赤・黄ピーマン ほうれん草	きゃべつ メンマ コーン ねぎ ほうれん草 みかん	国吉りんごパン▲ 砂糖 ラーメン	油	E 775 kcal P 25.0 g F 21.7 g
10火	ごはん	サクラマスの塩焼き ほうれん草と切干大根のひたし じゃが芋ときのこのみそ汁	○	サクラマス 油揚げ みそ	牛乳▲	ほうれん草 にら	きゃべつ 切干大根 本しめじ 生椎茸	ごはん じゃが芋		E 760 kcal P 34.9 g F 20.3 g
11水	食パン▲	コーンエッグ● フルーツ和え ポークビーンズ ベビーチーズ▲	○	卵● 豚肉 大豆	牛乳▲	人参 いんげん	コーン りんご パイン みかん もも パナナ 玉ねぎ 本しめじ	食パン▲ じゃが芋 砂糖	油	E 866 kcal P 34.5 g F 27.1 g
12木	ごはん	鰯の梅煮(2) 豚肉の野菜炒め■ 大根と油揚げのみそ汁	○	鰯の梅煮 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳▲	人参 うるめ削り	きゃべつ 玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油■ 白ごま■	油	E 792 kcal P 31.7 g F 23.1 g
13金	ごはん	ミックスみそ豆 ナムル■ 韓国風肉じゃが■ 干しプルーン	○	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳▲	人参 赤ピーマン	胡瓜 生姜 にんにく 玉ねぎ 本しめじ ねぎ 干しプルーン	ごはん でんぶん 砂糖 じゃが芋 しらたき	油 ごま油■ 白ごま■	E 886 kcal P 26.0 g F 20.4 g
16月	きなこ揚げパン▲	荒挽きウインナー(2) ポイル野菜 白菜スープ●	○	きなこ 荒挽きウインナー 卵●	牛乳▲	ブロッコリー 人参 青梗菜	白菜 干し椎茸	2/3コッペパン▲ グラニュー糖 さつまいも でんぶん	油	E 806 kcal P 30.1 g F 37.5 g
17火	ごはん	白えびの唐揚げ◆ 三色和え おでん ぶどうゼリー	○	白えびの唐揚げ◆ 厚揚げ 結び昆布	牛乳▲	人参 ほうれん草	きゃべつ 大根	ごはん 里芋 こんにゃく 砂糖 ぶどうゼリー	油	E 738 kcal P 25.5 g F 16.3 g
18水	ごはん	里芋ハンバーグ ビーフンソテー 柿 ごまみそ汁■ ひじきのり	○	里芋ハンバーグ ベーコン みそ 焼き豆腐	牛乳▲	人参 うるめ削り ひじきのり	エリンギ きゃべつ 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ 柿	ごはん ビーフン	白ごま■	E 804 kcal P 25.9 g F 21.4 g
19木	ごはん 食19井	国吉きのこのチキン南蛮丼 きゃべつとブロッコリーの和え物 団子汁	○	鶏肉 油揚げ	牛乳▲	人参 うるめ削り	ブロッコリー 生椎茸 きゃべつ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 白玉団子 こんにゃく	油	E 813 kcal P 31.5 g F 19.7 g
20金	栗ごはん■	鰯の塩焼き 小松菜のおひたし さつまいも汁	○	鰯 豚肉 みそ	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ 大根 生椎茸 ねぎ	醤油ごはん さつまいも こんにゃく	栗■	E 798 kcal P 34.3 g F 22.0 g
23月	勤労感謝の日									
24火	ハトムギ入りしごごはん	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 水見うどん汁 6市ミックスゼリー	○	メンチカツ だし昆布 花かつお	牛乳▲	枝豆 人参	赤しそ(ゆかり) コーン 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ハトムギ入りごはん 水見うどん 6市ミックスゼリー	油 青じそドレッシング	E 864 kcal P 23.6 g F 22.5 g
25水	1/2コッペパン▲	若鶏肉のレモン焼き 白菜とパインのサラダ ソフト麺のコーンクリームがけ▲▽	○	鶏肉 ベーコン	牛乳▲	人参	レモン 白菜 胡瓜 パイン 玉ねぎ マッシュルーム コーン	1/2コッペパン▲ 砂糖 ソフト麺 小麦粉	油	E 898 kcal P 39.2 g F 23.3 g
26木	ごはん	高岡野菜のかき揚げ● 色とり 田舎汁 とろろ昆布	○	大豆 卵● みそ 油揚げ	牛乳▲	人参	コーン 玉ねぎ かぶ 胡瓜 大根 ねぎ	ごはん さつまいも 小麦粉	油	E 779 kcal P 22.9 g F 22.2 g
27金	ごはん	福来魚のみりん焼き■ かぶの柚子和え 高岡の煮しめ● 国吉りんご	○	福来魚 厚揚げ うすら卵●	牛乳▲	人参	生姜 かぶ 胡瓜 柚子 大根 たけのこ 干し椎茸 国吉りんご	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく	黒ごま■	E 845 kcal P 31.8 g F 25.5 g
30月	ごはん	鶏肉と大豆のねぎソースがらめ■ ほうれん草と椎茸のおひたし 塩こうじ鍋	○	大豆 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳▲	ほうれん草 人参	生姜 ねぎ きゃべつ 生椎茸 本しめじ 白菜	ごはん でんぶん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油■	E 805 kcal P 36.6 g F 22.4 g
										E 704 kcal P 26.3 g F 20.3 g
										E 820 kcal P 30.0 g F 25.1 g

平均
基準

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

- 卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・いか・・・◆、そば・・・▽

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいします。