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 赤　体をつくるもの 1群	2群	緑　体の調子を整えるもの 3群	4群	黄　熱やかになるもの 5群	6群	E:エネルギー P:たんぱく質 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	
1 月	1/2 コッペパン ▲	若鶏肉のレモン焼き フルーツ和え ソフト麺のコーンクリームかけ▲▽	○	鶏肉 ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	人参	レモン　りんご　パイン　もも みかん　バナナ　玉ねぎ マッシュルーム　コーン	1/2コッペパン▲ ソフト麺▽ 小麦粉	油 バター▲	E 969 kcal P 40.1 g F 22.3 g
2 火	ごはん	高岡野菜のかき揚げ● かぶの色とり■ みそけんちん汁　納豆	○	大豆　卵● 鶏肉　木綿豆腐 みそ　納豆	牛乳▲ 煮干し	人参	コーン　玉ねぎ　かぶ　胡瓜 大根　ごぼう　ねぎ	ごはん さつまいも 小麦粉	油 白ごま■	E 813 kcal P 27.8 g F 22.1 g
3 水	文　化　の　日									
4 木	ごはん	福来魚の柚子みそかけ お酢合い　とやまの日 里芋のそぼろ煮	○	福来魚　みそ 油揚げ 豚肉	牛乳▲ ひじき	人参	ゆず　大根　玉ねぎ	ごはん　砂糖 里芋　でんぷん こんにゃく		E 877 kcal P 32.2 g F 25.1 g
5 金	ごはん	鰯の梅煮（2） 野菜とベーコンのソテー 卵とわかめのみそ汁●　ピーチシャーベット	○	鰯の梅煮 ベーコン 卵●　みそ	牛乳▲ 塩わかめ 煮干し	青梗菜 人参	きゃべつ　コーン しめじ　ねぎ ピーチシャーベット	ごはん でんぷん		E 806 kcal P 33.3 g F 24.0 g
8 月	国吉 りんごパン ▲	高岡昆布コロッケ カラフル和え　たかおかの日 グリーンラーメン	○	高岡昆布コロッケ 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 赤・黄ピーマン ほうれん草	胡瓜　きゃべつ メンマ　コーン　ねぎ	国吉りんごパン▲ 砂糖 ラーメン	油	E 743 kcal P 24.3 g F 21.9 g
9 火	ごはん	小籠包（2）■ 胡瓜と人参の生姜和え 韓国風肉じゃが■　カシューナッツ■	○	小籠包■ 豚肉	牛乳▲	人参 赤ピーマン	胡瓜　生姜　にんにく 玉ねぎ　しめじ　ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖　しらたき	白ごま■ カシューナッツ■ 油	E 799 kcal P 23.5 g F 21.9 g
10 水	米粉入り パン▲	えびのチリソースがらめ◆ ブロッコリーサラダ カレースープ　柿	○	えび◆ 鶏肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	生姜　にんにく 玉ねぎ　胡瓜　コーン 白菜　かぶ　柿	米粉入りパン▲ でんぷん	油 青じそドレッシング	E 808 kcal P 34.4 g F 19.9 g
11 木	ごはん	福来魚のごまだれかけ■ 豚肉の野菜炒め わかめのみそ汁	○	福来魚 豚肉 油揚げ　みそ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	人参 ピーマン	生姜　きゃべつ　玉ねぎ 大根　ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	白ごま■ 油	E 747 kcal P 27.9 g F 22.6 g
12 金	ごはん	鶏肉と大豆のねぎソースがらめ■ 小松菜と椎茸のおひたし じゃが芋とにらのみそ汁　豆乳プリン	○	大豆　鶏肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	小松菜 人参 にら	生姜　ねぎ　きゃべつ 干し椎茸	ごはん　でんぷん じゃがいも　砂糖 豆乳プリン	油 ごま油■ 白ごま■	E 890 kcal P 35.5 g F 24.7 g
15 月	コッペ パン▲	コーンのキッシュ● 白菜とパインのサラダ ポークビーンズ　干しプルーン	○	卵● 豚肉 大豆	牛乳▲	人参 いんげん	コーン　マッシュルーム 玉ねぎ　白菜　胡瓜 パイン　しめじ　干しプルーン	コッペパン▲ 砂糖　じゃがいも	油 オリーブ油	E 847 kcal P 32.9 g F 24.1 g
16 火	ごはん	わかさぎのピリ辛あえ 三色和え おでん　国吉りんご	○	わかさぎ 厚揚げ さつまあげ	牛乳▲　結び昆布 うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ　大根　国吉りんご	ごはん でんぷん　砂糖 里芋　こんにゃく	油	E 801 kcal P 29.4 g F 18.4 g
17 水	ごはん	鮭のもみじ焼き● 五目豆　とろろ昆布 ごまみそ汁■　ぶどうゼリー	○	鮭　高野豆腐 牛肉　大豆 焼き豆腐　みそ	牛乳▲　とろろ昆布 塩わかめ うるめ削り	人参	たけのこ　大根　ねぎ	ごはん　砂糖 こんにゃく ぶどうゼリー	マヨネーズ● 白ごま■	E 890 kcal P 40.3 g F 27.4 g
18 木	ごはん 食19井	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹で野菜 団子汁　ヨーグルト▲　食育の日	○	鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り ヨーグルト▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ　ひらたけ　生椎茸 コーン　白菜　ねぎ	ごはん　白玉団子 でんぷん　砂糖 じゃがいも	油	E 848 kcal P 34.8 g F 20.5 g
19 金	栗ごはん ■	鯖の塩焼き 小松菜のおひたし さつま汁　みかん	○	塩鯖 豚肉 みそ	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ　大根　ごぼう 生椎茸　ねぎ　みかん	醤油ごはん さつまいも こんにゃく	栗■	E 840 kcal P 34.6 g F 22.0 g
22 月	食パン ▲	オムレツ● ビーフンソテー　チョコビーンズクリーム▲ 豆腐と白菜のスープ	○	オムレツ● ベーコン　豚肉 絹豆腐	牛乳▲	人参 にら	きゃべつ　玉ねぎ 白菜　ねぎ	食パン▲ ビーフン チョコビーンズクリーム▲		E 846 kcal P 31.9 g F 33.8 g
23 火	勤労感謝の日									
24 水	ハトムギ 入りしそ ごはん	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ　ゴーセイな日 氷見うどん汁　６市のミックスゼリー	○	メンチカツ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参	赤しそ（ゆかり）　枝豆 コーン　大根　玉ねぎ 干し椎茸　ねぎ	ハトムギ入りごはん 氷見うどん 国吉りんごゼリー	油 青じそドレッシング	E 872 kcal P 24.9 g F 22.8 g
25 木	ごはん	里芋ハンバーグ ほうれん草と切干大根のひたし 塩こうじ鍋	○	里芋ハンバーグ 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ　切干大根 しめじ　白菜　ねぎ	ごはん こんにゃく		E 804 kcal P 33.9 g F 24.8 g
26 金	コッペ パン▲	豚肉のケチャップがらめ 青菜のコーン和え　ミックスナッツ■ 白ねぎのソイクリームシチュー	○	豚肉 高野豆腐　みそ ベーコン　豆乳	牛乳▲	小松菜 人参	生姜　きゃべつ　コーン 玉ねぎ　白菜　ねぎ	コッペパン▲ でんぷん 上新粉　砂糖	油 ミックスナッツ■	E 907 kcal P 36.8 g F 34.1 g
29 月	揚げパン▲	荒挽きウインナー（2） 野菜とさつま芋のボイル 卵と野菜のスープ●	○	きな粉 荒挽ウインナー 卵●	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	ブロッコリー 人参 青梗菜	白菜　しめじ	2/3コッペパン▲ さつまいも でんぷん　砂糖	油	E 755 kcal P 28.6 g F 32.9 g
30 火	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 かぶの甘酢和え　たかおかの日 高岡の煮しめ　国吉りんご	○	ととまる 厚揚げ さつまあげ	牛乳▲ うるめ削り	人参	かぶ　胡瓜　大根　玉ねぎ たけのこ　干し椎茸 国吉りんご	ごはん　砂糖 こんにゃく 里芋	油	E 806 kcal P 31.2 g F 19.0 g
									平均	E 833 kcal P 31.9 g F 24.2 g
									基準	E 830 kcal P 34.0 g F 23.0 g

☆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・・・◆、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。