

11月 こんだてひょう





●主菜 (しゅさい)
★副菜 (ふくさい)
■汁もの

◎主食主菜兼用
△その他



島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	お か す	黄色の食品	赤色の食品	緑の食品	調味料	エネルギー	脂質(g)
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	麦ご飯	●いも煮 ★ツナ和え	こめ むぎ さといも マヨネーズ さとう 油	牛肉 ツナ	こんにゃく たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 こしょう おろししょうが	808	21.0
2	火	コッペパン	●かぼちゃのミートソース ★ごまじゃこサラダ	パン ジャがいも さとう ごま ごま油	ぶたひき肉 大豆 ハム しらす干し	たまねぎ かぼちゃ あおまめ きゅうり にんじん	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 酢 しょうゆ	782	21.7
3	水	文化の日							
4	木	減量 コッペパン	◎焼きそば ★バンバンジー	パン ちゅうかめん 油 ごま さとう ごま油	ぶた肉 ちくわ とりささみチャンク	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン きゅうり	塩 こしょう ウスターソース しょうゆ しょうが にんにく 酒 酢	780	19.4
5	金	白ご飯	●がね ■根菜汁	こめ さつまいも 小麦粉 さとう 油	とうふ たまご 油あげ	たまねぎ にんじん ごぼう あおまめ れんこん にんじん だいこん ねぎ	しょうが 塩 しょうゆ 酒	806	21.2
8	月	わかめ ごはん	●厚焼きたまご ★そえ野菜 ■豚汁	こめ さつまいも	ぶた肉 わかめ たまご とうふ	キャベツ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ みそ	738	18.1
9	火	こくとう パン	●チリコンカン ★チーズサラダ	パン ジャがいも 油 さとう	合びき肉 ベーコン 大豆 チーズ	たまねぎ トマト にんじん パセリ きゅうり キャベツ	にんにく 塩 こしょう ケチャップ チリソース ウスターソース 赤ワイン 酢	773	27.6
10	水	 修学旅行 (11/10~11/12) 							
11	木								
12	金								
15	月	麦ご飯	●地頭鶏の親子丼 (具) ★かみかみごぼうサラダ	こめ むぎ かたくり粉 さとう マヨネーズ ごま	とり肉 かまぼこ たまご ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 こしょう	810	27.5
16	火	減量 コッペパン	◎ペンネナポリタン ★りっちゃんサラダ ♪ひむか地産地消の日♪	パン マカロニ ごま オリーブ油 さとう ごま油	ウインナー チーズ ハム こんぶ かつお節	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし	ケチャップ ウスターソース トマトピューレ しょうゆ 酢 にんにく 塩 こしょう	801	21.4
17	水	白ご飯	●揚げぎょうざ ■春雨スープ	こめ はるさめ	ぎょうざ ベーコン	しいたけ ほうれん草 にんじん たまねぎ もやし	塩 しょうゆ 酒	824	26.5
18	木	パンブキン パン	■ポトフ △フルーツヨーグルト	パン ジャがいも	とり肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ りんご みかん	しょうゆ 塩 こしょう	750	21.2
19	金	ちりめん チャーハン	■彩り野菜の団子汁 ★ブロッコリーサラダ	こめ 油 さといも	ちりめん たまご 野菜のミートボール	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	にんにく しょうゆ 塩 こしょう 酒 日向夏ドレッシング	758	18.9
22	月	振替休日							
23	火	勤労感謝の日							
24	水	白ご飯	●チキン南蛮 ★ゆでキャベツ ■ほうれん草のみそ汁	こめ 小麦粉 油 さとう タルタルソース	とり肉 わかめ たまご みそ	えのきだけ ほうれん草 たまねぎ にんじん キャベツ	酢 しょうゆ 塩	824	26.0
25	木	減量 コッペパン	◎カレーうどん ★おかか和え	パン うどん 油 こめ粉 さとう ごま	あげみ かつお節 ちりめん	たまねぎ にんじん 青豆 キャベツ きゅうり もやし	カレー粉 しょうゆ にんにく 塩 みりん	716	18.5
26	金	麦ご飯	●野菜たっぷりプルコギ ■中華スープ	こめ むぎ さとう マロニー ごま 油 かたくり粉	ぶた肉 ベーコン たまご	たまねぎ もやし にんじん たら キャベツ チンゲン菜 とうもろこし	にんにく コチュジャン しょうゆ 酒 塩 こしょう	851	28.0
29	月	うなぎ ごはん	■あおさ汁 ★ゆかり和え	こめ さとう	うなぎのかば焼き あおさ とうふ ゆかり粉	たまねぎ だいこん にんじん	しょうゆ 塩 酢	837	25.5
30	火	りんごパン	■コーンスープ ★ジャーマンポテト	パン ジャがいも かたくり粉 さとう 油	ベーコン たまご ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ しめじ パセリ りんご	しょうゆ 塩 こしょう にんにく	771	38.5
								24.3	3.2

※ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます (赤色の食品です) ※ 物資の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。