

11月 献立表

●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 ず	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
2	月	麦ごはん	◎ビビンバ丼 ■わかめスープ	米 麦 砂とう サラダ油 ごま ごま油	牛肉 卵 豆腐 わかめ	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ 干しいたけ えのきたけ	しょうゆ 酒 みりん にんにく 無添加 酒	692 31.5	19.0 2.5
4	水	ごはん	●いか大根 ★おかか和え	米 里いも 砂とう	いか 魚肉団子 かつおぶし	だいこん にんじん 小松菜 もやし いんげん	しょうゆ みりん 酒	644 24.3	10.9 1.9
5	木	コッペパン	●チリコンカン ★チーズサラダ	パン サラダ油 砂とう じゃがいも	ぶたミンチ 牛ミンチ ベーコン 大豆 チーズ	玉ねぎ 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 チリミックス 赤ワイン 酢 ウスターソース	753 30.5	26.2 2.7
9	月	高菜 チャーハン	■白菜とミートボールのスープ △フルーツジュレ	米 麦 サラダ油 ごま マロニー アセロラジュレ カクテルゼリー	卵 ベーコン ちりめん つくね	にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ 干しいたけ パイナップル みかん もも ナタデココ	こしょう 酒 無添加 塩 しょうゆ 高菜づけ	788 26.5	24.1 3.1
10	火	バーガー ^{パン}	●煮込みハンバーグ ★ゆでキャベツ ■オニオンスープ	パン 砂とう サラダ油 じゃがいも	ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ プロッコリー	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグランソース 塩 鶏ガラ しょうゆ 酒 こしょう	668 27.6	22.8 3.7
11	水	ごはん	●おでん煮 ★白菜和え	米 砂とう ごま油 里いも	とり肉 ちくわ こんぶ うずらの卵 がんも	こんにゃく にんじん 大根 白菜 もやし	煮干し 酒 しょうゆ みりん 塩こんぶ	707 27.1	14.9 3
12	木	コッペ パン	◎五目うどん ★大根サラダ	パン うどん 砂とう マヨネーズ	ちくわ 鶏肉 油あげ ロースハム	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	煮干し しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	755 29.9	25.6 3.7
13	金	ごはん	◎ハヤシライス ★フレンチサラダ	米 米粉 バター 砂とう サラダ油	牛肉	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	にんにく ケチャップ ウスターソース デミグランソース 鶏ガラ 赤ワイン 塩 こしょう 酢 しょうゆ	768 24.6	22.3 1.7
16	月	ごはん	●高野豆腐の卵とじ ★千切大根の酢の物	米 サラダ油 砂とう ごま	高野豆腐 とり肉 卵 わかめ	玉ねぎ にんじん たけのこ 青豆 干しいたけ きゅうり 千切大根 コーン	みりん 酒 しょうゆ 塩 煮干し 酢	730 32.0	18.1 1.8
17	火	レーズンパン	●キャロットシチュー ★海そうサラダ	レーズンパン サラダ油 米粉 バター 砂とう ごま ごま油 じゃがいも	とり肉 牛乳 海そう	クリームコーン にんじん パセリ 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	白ワイン 塩 こしょう 酢 しょうゆ	793 28.7	22.4 2.6
18	水	麦ごはん	●いわし生姜煮 ★ゆかり和え ■けんちん汁	米 麦	いわし生姜煮 豆腐 油あげ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ	ゆかり しょうゆ 無添加 酒	679 27.0	18.0 2.7
19	木	コッペパン	●じゃがいものチーズ煮 ★プロッコリーサラダ	コッペパン じゃがいも サラダ油 砂とう	ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん コーン 青豆 プロッコリー きゅうり キャベツ	にんにく 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 こしょう	749 26.9	24.5 2.5
20	金	ごはん	●大豆の磯煮 ★春雨の酢の物	米 砂とう ごま 春雨	大豆 ひじき ぶた肉 厚揚げ 油あげ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり キャベツ	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	777 31.1	20.0 1.9
24	火	コッペパン	◎スパゲティナポリタン ★カリフラワーサラダ	コッペパン スパゲティ サラダ油 マヨネーズ アーモンド	ぶた肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ ピーマン カリフラワー コーン きゅうり トマトピューレ	ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース しょうゆ	765 27.7	26.6 2.6
25	水	ごはん	●鮭磯の香チーズフライ ★ゆでキャベツ ■豆ふのみそ汁	米 あげ油	鮭磯の香チーズフライ 豆腐 油あげ わかめ	にんじん ねぎ キャベツ	煮干し 塩 みそ	717 27.8	20.1 2.1
26	木	揚げパン	■ラビオリースープ ★パンバンジーサラダ	コッペパン あげ油 砂とう アーモンドパウダー ごま ごま油	きな粉 ラビオリ ベーコン とりささみ	玉ねぎ にんじん チングルーム パセリ きゅうり キャベツ	塩 無添加 こしょう しょうゆ しょうが にんにく 酒 酢	833 34.7	32.8 3.3
27	金	ごはん	●鶏肉と野菜のしょうが焼き ■大根のみそ汁	米 でんぶん サラダ油	油あげ わかめ とり肉	大根 にんじん ねぎ キャベツ ピーマン もやし	煮干し みそ しょうが 酒 みりん しょうゆ	728 34.8	19.0 2.4