



11月の献立予定表

平成25年 11月
三春中学校

日	曜 日	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果（単 位：kg/Bq） セシウム 134・137
1	金	ごはん 牛乳 アジのフライ ごぼうの味噌きんぴら 野菜汁	あじ たまご 牛肉 味噌 さつま揚げ 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 じゃがいも かたくり粉 ごま油 油	にんじんごぼう だいこん はくさい	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 34 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.8 g	ND
5	火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き さつま芋のソテー 小松菜の味噌汁	鶏もも肉 味噌 ベーコン 油揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも じゃがいも 油	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく えのきたけ	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	
6	水	カレーけんちんうどん 牛乳 しめじとベーコンのサラダ 手作りタルトタタン	豚もも肉 油揚げ ベーコン 牛乳	ソフトメン じゃがいも 三温糖 油 マヨネーズ バター	にんじんねぎ だいこん 干し椎茸 しめじ レタス りんご	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.0 g	ND
7	木	鶏と野菜のそぼろごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 にらともやしの味噌汁 みかん	鶏ひき肉 豚ばら肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 黒砂糖	にんじん にら 玉葱 干し椎茸 しょうが もやし えのきたけ みかん	エネルギー 886 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.6 g	
8	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 切干し大根の炒めもの どさんこ汁	ぶり 油揚げ さつま揚げ 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 油 バター	にんじん にら 切干しだいこん キャベツ もやし とうもろこし	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.4 g	
11	月	ごはん 牛乳 松風焼き 白菜のあんかけ煮 豆腐と野菜の胡麻汁	豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 豚ばら肉 牛乳	ごはん パン粉 三温糖 かたくり粉 さといも 白ごま ねりごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ はくさい だいこん	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g	
12	火	野菜ビザトースト 牛乳 洋風おでん 秋のフルーツヨーグルト	ベーコン 鶏もも肉 さつま揚げ チーズ 牛乳 ヨーグルト	食パン じゃがいも 三温糖 オリーブ油	ピーマン にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム にんにく かき キャベツ 蜜柑缶 もも缶 りんご	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.1 g	ND
13	水	ごはん 牛乳 ヒレカツの和風ソース ほうれん草のごま和え わかめ汁	豚ひれ たまご 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ	ごはん 薄力粉 パン粉 かたくり粉 三温糖 じゃがいも ねりごま	ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.5 g	
14	木	栗ときのこの秋ごはん 牛乳 ポークソースマリネ 芋煮汁 みかん	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース 豚ばら肉 焼き豆腐 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 さといも 栗 油	にんじん パセリ しめじ 干し椎茸 玉葱 だいこん ねぎ まいたけ みかん	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.6 g	
15	金	セレクト給食 ごはん 牛乳 鮭or鶏肉の野菜チーズ焼き 大根の炒めもの なめこ汁 ブドウorオレンジゼリー	鮭・鶏肉 味噌 ベーコン 油揚げ 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 じゃがいも 上白糖 油	にんじん こまつな 玉葱 しめじ だいこん なめこ ぶどう果汁・オレンジ果汁	エネルギー 857 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.7 g	
18	月	ごはん 牛乳 ししゃものマリネ 秋なすと青梗菜の炒めもの 味噌ワントン汁	牛肉 豚もも肉 味噌 牛乳 ししゃも	ごはん 三温糖 かたくり粉 ワントンの皮 油	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 なす にんにく キャベツ もやし しょうが	エネルギー 782 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g	ND
19	火	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース にらもやし炒め 根菜汁	鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん さつまいも かたくり粉 三温糖 じゃがいも サラダ油	にら にんじんねぎ もやし ごぼう だいこん	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3 g	
20	水	ジャージャー麺 牛乳 ベーコンポテトサラダ 中華コンススープ	豚ひき肉 ベーコン たまご 牛乳	ソフトメン 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油 大豆油	パセリ にんじん 玉葱 たけのこ しょうが にんにく えのきたけ とうもろこし	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 25 g 食塩相当量 4.2 g	
21	木	ごはん 牛乳 ポークステーキ かぼちゃのソテー にら卵汁	豚肩ロース たまご 味噌 牛乳	ごはん じゃがいも バター	かぼちゃ パセリ にら 玉葱 りんごレモン果汁 にんにく はくさい	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.1 g	
22	金	ごはん 牛乳 さんまの香り焼き 炒り豆腐 さつま汁	さんま 味噌 豆腐 鶏ひき肉 たまご 豚ばら肉 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも 白ごま ごま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 ごぼう だいこん	エネルギー 856 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.5 g	ND
25	月	ほたてごはん 牛乳 里芋のじっくりがし 豆腐すいとん汁 みかん	ほたて貝柱 豚ばら肉 豆腐 鶏もも肉 牛乳	ごはん 三温糖 さといも 薄力粉 油	にんじん こまつな とうもろこし ごぼう はくさい だいこん みかん	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g	
26	火	ごはん 牛乳 いわしのビザ焼き ポパイサラダ 野菜けんちん	いわし 油揚げ 豆腐 牛乳 チーズ	ごはん さといも かたくり粉 オリーブ油 ごま油 白ごま	ほうれんそう にんじん にんにく 玉葱 もやし とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸 しょうが	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 1.9 g	
27	水	カレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	豚もも肉 えび チーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー 玉葱 にんにく とうもろこし	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g	
28	木	クロックムッシュ 牛乳 白菜のゆずサラダ 秋野菜のクリーム煮	ハム 豚もも肉 チーズ 牛乳 生クリーム	食パン 三温糖 さつまいも 薄力粉 オリーブ油 バター	にんじん ブロッコリー はくさい とうもろこし ゆず果汁 玉葱 しめじ	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.4 g	ND
29	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ぜんまいの炒めもの 豆腐とわかめの味噌汁	さば 味噌 豚ばら肉 豆腐 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 油 ごま油	にら 根みつばしょうが ぜんまい ねぎ	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25 g 食塩相当量 3.1 g	