



11月の献立予定表

平成26年 11月
三春中学校

日 曜	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果(単位:kg/Ba) セシウム 134・137
4 火	ほたてごはん 牛乳 豚肉とさつま芋の甘辛煮 野菜けんちん みかん	ほたて貝柱 牛乳 豚肩ロース 油揚げ 豆腐	ごはん 三温糖 サラダ油 さつまいも かたくり粉	コーン ごぼう にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん 干し椎茸 みかん	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	ND
5 水	ごはん 牛乳 ゆで鶏のごまだれあえ きのこのチャプチェ わかめ汁	牛乳 鶏もも肉 牛ばら肉 油揚げ 生わかめ 味噌	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 はるさめ 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん にら しめじ まいたけ 干し椎茸 えのきたけ	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.4 g	ND
6 木	けんちんうどん 牛乳 手作り三色かき揚げ ほうれん草のごま和え	豚もも肉 豆腐 牛乳 ウィンナー たまご	ソフトメン さといも サラダ油 さつまいも 薄力粉 大豆油 ねりごま 三温糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが えだまめ ほうれんそう もやし	エネルギー 849 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.7 g	
7 金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 切干し大根の炒めもの 野菜汁	牛乳 ぶり 油揚げ さつま揚げ	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも かたくり粉	切干しだいこん にんじん だいこん はくさい	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.4 g	
10 月	ごはん 牛乳 松風焼き 秋なすのピリ辛炒め 白菜の味噌汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 豚ひき肉 油揚げ	ごはん パン粉 三温糖 白ごま 大豆油 サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが ねぎ なす にんにく はくさい こまつな	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g	
11 火	コーヒーフレンチトースト 牛乳 スイートポテトサラダ 鶏肉と春雨のスープ オレンジ	コーヒーフレンチ たまご 加糖練乳 牛乳 ロースハム 鶏もも肉	パン バター さつまいも マヨネーズ はるさめ	にんじん きゅうり 玉葱 だいこん きょうな しょうが オレンジ	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.2 g	
12 水	栗とさつま芋ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース ポパイサラダ 大根の味噌汁	わかめ 牛乳 鶏もも肉 油揚げ 味噌	ごはん 栗 さつまいも かたくり粉 サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも	ねぎ ほうれんそう もやし コーン だいこん えのきたけ	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.0 g	ND
13 木	ごはん 牛乳 ポークステーキ きのこポテトのチーズ焼き 豆腐と野菜の胡麻汁	牛乳 豚肩ロース ベーコン クリームチーズ 豆腐 味噌	ごはん じゃがいも さといも オリーブ油 ねりごま	玉葱 りんご レモン果汁 しめじ エリンギ ねぎ にんにく だいこん にんじん こまつな	エネルギー 859 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.2 g	
14 金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 白菜のあんかけ煮 根菜汁	牛乳 さんま 豚ばら肉 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 三温糖 じゃがいも	しょうが はくさい にんじん ごぼう だいこん	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.0 g	
17 月	ごはん 牛乳 スコッチエッグ 大根の炒めもの どさんこ汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 豚ばら肉 味噌	ごはん パン粉 三温糖 サラダ油 バター	玉葱 にんにく だいこん にんじん キャベツ もやし にら コーン	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.6 g	
18 火	ごはん 牛乳 ビーフストロガノフ 大根スープ 季節のフルーツヨーグルト	牛乳 牛ばら肉 鶏もも肉 ヨーグルト	ごはん サラダ油 バター 薄力粉	にんにく 玉葱 にんじん だいこん マッシュルーム 根みつば りんご かき もも缶 みかん缶	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 1.7 g	
19 水	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き じゃが芋のソテー きゃべつとわかめの味噌汁	牛乳 豚肩ロース ベーコン 生わかめ 油揚げ 味噌	ごはん サラダ油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん ピーマン キャベツ	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 1.9 g	ND
20 木	しっぽくうどん 牛乳 白菜サラダ パンプキンパイ	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 まぐろ缶 たまご	ソフトメン 三温糖 マヨネーズ すりごま 上白糖 パイシート	にんじん だいこん ごぼう はくさい かぼちゃ	エネルギー 889 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.8 g	
21 金	ごはん 牛乳 アジのフライ 里芋のにつころがし なめこ汁	牛乳 あじ たまご 豚ばら肉 油揚げ 豆腐 味噌	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 さといも 三温糖	にんじん なめこ こまつな	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g	
25 火	まいたけごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 野菜の味噌汁 みかん	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 豚ばら肉 生揚げ 味噌	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも 黒砂糖	まいたけ にんじん ごぼう しょうが キャベツ 玉葱 みかん	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.5 g	
26 水	カレーライス 牛乳 野菜の揚げ浸し ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 大豆油 三温糖	にんじん 玉葱 にんにく かぼちゃ なす ピーマン れんこん	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g	ND
27 木	カスタードクリームサンド 牛乳 ジャーマンポテト レタスワタンスープ オレンジ	卵黄 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉	コーンスターチ バター 上白糖 パン じゃがいも オリーブ油 ワタンスープ	玉葱 にんにく パセリ にんじん レタス きょうな 干し椎茸 しょうが オレンジ	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.1 g	
28 金	ごはん 牛乳 鮭たまそぼろ 豚肉と野菜のうま煮 きのこ汁	牛乳 鮭 たまご 豚肩ロース 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 白ごま かたくり粉 大豆油 さつまいも	干し椎茸 ねぎ にんじん 玉葱 しょうが たけのこ ピーマン えのきたけ しめじ はくさい	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g	