

平成29年 11月 予定献立表

檜葉町立檜葉中学校

日・曜	主食	牛乳	副食(おかず)	1群 タンパク質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価	
										エネルギー (kcal)	脂質 (g)
										たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1水	食パン	食パン	ハムチーズフライ・ソース 海藻サラダ 秋の幸シチュー マーシャルビーンズ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	食パン さつまいも さとう	バター 米油	787 30.4	24.4 4.6
2木			さんまの蒲焼き 菊花和え 豚汁	豚肉 豆腐 みそ さんま かにかま	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう きく しょうが もやし	ごはん さといも でんぶ さとう	米油 ごま	906 37.5	35.5 3.2
6月			いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え 肉じゃが ふりかけ	豚肉 いわし	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく ほししいたけ もやし	ごはん じゃがいも さとう	米油 ごま	838 35.2	22.3 2.9
7火			牛丼 大根ときゅうりのカクテキ漬け わかめの味噌汁	牛肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	グリーンピース	たまねぎ こんにゃく ほししいたけ きゅうり だいこん	ごはん さとう じゃがいも	米油	763 29.9	23.6 3.4
8水	紫黒米ごはん		鮭のゆずみそ焼き ミモザ和え マミーすいとん ゆずゼリーとりんごのフルーツポンチ	さけ みそ たまご 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう みつば	ゆず ぶなしめじ たまねぎ もやし ごぼう ほししいたけ ねぎ りんご パイン みかん レモン	ごはん 紫黒米 さとう すいとん粉 ナタデココ	バター 米油 ごま油	846 37.7	19.2 3
9木	カレーうどん		豚しゃぶ野菜和え きなこおはぎ	鶏肉 なると 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ほししいたけ ねぎ もやし	ソフトめん さとう もち米	米油 ごま	967 40.3	19.5 4.3
10金	麦ごはん		中華丼 ブロッコリーサラダ 茎わかめスープ	豚肉 いか えび ハム うずら卵	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー ほうれんそう	しょうが きくらげ たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ もやし ねぎ	ごはん おおむぎ でんぶ	米油 ごま油	739 35.9	20.0 2.8
13月			ユーリンチー まめまめサラダ 卵スープ	鶏肉 大豆 ハム たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく えだまめ とうもろこし レタス きゅうり ほししいたけ たまねぎ	ごはん でんぶ さとう はちみつ	米油 ごま油 オリーブ オイル	837 32.1	29.7 3.2
14火	さつまいもごはん		揚げ出し豆腐野菜あんかけ(2) きのこの和え物 小松菜の味噌汁	豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ だいこん たけのこ ほししいたけ	ごはん さつまいも	ごま	753 28.7	21.8 3.0
15水	☆ココア揚げパン初登場!!!										
7水	ココア揚げパン		グリーンサラダ ヨーグルト 白菜と肉団子のスープ	ミートボール	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッパン さとう	米油	831 31.0	31.0 3.0
16木			ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら 呉汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆 ほっけ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ れんこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	米油 ごま	830 37.3	21.7 4.6
17金	麦ごはん		ハヤシライス 巣ごもり卵 カニサラダ	豚肉 たまご カニ	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう	バター 生クリーム 米油	932 31.7	32.0 3.9
20月	☆檜葉中3年生リクエストメニュー!!!										
16月	チャーハン		しそ餃子(2) 中華サラダ 中華スープ クレープ(いちご)	豚肉 なると たまご 豆腐	牛乳 くらげ	にんじん しそ	ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし きくらげ	ごはん さとう	米油 ごま油 ごま 生クリーム	847 29.4	29.9 3.5
21火			さばの味噌煮 卵の花炒り にらたま汁	さば みそ 豚肉 たまご おから 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが ほししいたけ こんにゃく ねぎ	ごはん さとう	米油	840 33.2	31.9 3.7
22水	☆檜葉小5年生リクエストメニュー!!!										
22水			ハンバーグ ツナサラダ ジュリアンスープ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 たまご ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん パイン もも パナナ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	バター マヨネーズ	957 35.7	31.5 2.7
24金	バイキング給食 (わかめごはん・焼きそば・鶏肉の唐揚げ・ほうれん草チーズオムレツ・三色和え・野菜スープ・オレンジ・パイナップル・キウイ・ミニいちごロールケーキ・ミニティラミス)										
27月	麦ごはん		麻婆豆腐 かに焼売(3) 豆もやしと青菜のナムル	豚肉 豆腐 かに	牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ	ごはん おおむぎ でんぶ さとう	ごま油 ごま	764 34.8	26.4 2.3
28火	☆檜葉中2年生リクエストメニュー!!!										
28火			鶏ささみレモン煮(2) ポテトサラダ コンソメスープ りんご	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン きゅうり りんご	ごはん でんぶ さとう じゃがいも	米油 マヨネーズ	844 38.1	22.0 2.3
29水			しししゃもの米粉揚げ(3) 筑前煮 白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう たけのこ こんにゃく れんこん しょうが ほししいたけ	ごはん さといも さとう	米油	771 34.8	23.9 3.0
30木	スパゲティめん		クリームスパゲティ フレンチサラダ オレンジ	ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	ごはん さとう	オリーブ オイル バター 米油	844 32.5	30.3 2.5

11月平均栄養価 エネルギー836kcal たんぱく質34.0g 脂質26.1g 食塩相当量3.3g ※都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

<使用したイラストの出典名> 「パクパク食育イラストCD-RPM&資料集」 東山書房 から引用