

11月 献立予定表

日 曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質	
毎日	-牛乳		牛乳					
1 金	麦ごはん ポークチャップ ポテトサラダ キャベツのスープ	豚肉 ハム 鶏肉		にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ		ごはん 大麦 油 酒 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢 こしょう 塩 油 酒 塩 こしょう 酒 がらスープ	911 2.2
5 火	ごはん 魚の香味ソースかけ 海藻サラダ (中華ドレッシング) フワフワスープ	ホキ ★肉入りワンタン	★海藻ミックス にんじん チンゲンサイ		にんにく しょうが もやし しいたけ たまねぎ		ごはん 小麦粉 砂糖 油 塩 こしょう しょうゆ 酢 ★中華ドレッシング しょうゆ 塩 がらスープ	772 2.5
6 水	ごはん ふりかけ 肉豆腐 さつまいものみそ汁			にんじん	はくさい えのきたけ しめじ たまねぎ		ごはん しらたき 砂糖 油 ★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	836 2.7
【 世界 の 食 べ 物 の 旅 ド イ ツ 】								
7 木	ライ麦パン ハンバーグデミグラスソース じゃがいもとベーコンのソテー アイントプフ	★ハンバーグ ベーコン ソーセージ			たまねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ		★ライ麦パン 砂糖 じゃがいも 油 塩 こしょう がらスープ	830 3.3
8 金	麦ごはん ハムチーズカツ (ソース) ひじきの煮物 みそ汁	★ハムチーズカツ 鶏肉 大豆 生揚げ みそ		にんじん だいごんの葉	ごぼう だいごん ねぎ		ごはん 大麦 油 砂糖 油 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節	877 2.7
11 月	ごはん 鶏の塩麹炒め 粉ふきいも キムチ入りみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん にんじん いら	にんにく しょうが しめじ ねぎ もやし 白菜キムチ		ごはん しらたき 油 酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん とうがらし 塩 削り節	822 2.0
12 火	ソフトめん 五目きのこ汁 かまぼこの紅葉揚げ ごまあえ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵		にんじん こまつな ★にんじんペースト ほうれんそう にんじん	だいごん しいたけ えのきたけ キャベツ		ソフトめん 小麦粉 油 砂糖 ごま しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節 パブリカ粉 しょうゆ	765 3.7
14 木	きなこ揚げパン 肉だんごと白菜のスープ 大根サラダ	きなこ 豚肉 ささみ		にんじん にんじん 水菜	しょうが たまねぎ はくさい しいたけ だいごん		★コッパパン 砂糖 油 でんぶん 春雨 油 マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	799 2.9
15 金	麦ごはん カレー ツナサラダ (香味たまねぎドレッシング)	豚肉 ツナ油揚げ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり		ごはん 大麦 じゃがいも 油 カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ ★香味たまねぎドレッシング	860 2.0
18 月	麦ごはん 鯖の竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 みそ汁	鯖 豚肉 生揚げ みそ			しょうが 枝豆 はくさい えのきたけ		ごはん 大麦 でんぶん 油 酒 しょうゆ みりん 油 酒 しょうゆ みりん 削り節	925 2.3
19 火	ソース焼きそば わかめスープ ヨーグルト	豚肉 豆腐		にんじん ビーマン わかめ ★ヨーグルト	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ		中華めん 油 焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	805 3.3
減 塩 × ニ ュ ー 献 立 ・ 日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨 城 県								
20 水	ごはん 鶏のマーナレード焼き れんこんサラダ (ごまドレッシング) 豆乳汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ		にんじん にんじん こまつな	★マーナレード にんにく れんこん きゅうり だいごん ねぎ		ごはん しょうゆ 酒 砂糖 しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング 削り節	780 2.2
21 木	米パン コーンクリームシチュー たこと水菜のサラダ (中華塩ドレッシング)	鶏肉 さくらだこ	牛乳 クリーム	にんじん 水菜	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト キャベツ		★米パン じゃがいも 小麦粉 バター 油 塩 こしょう がらスープ ★中華塩ドレッシング	941 3.0
22 金	ごはん プルコギ ねぎ塩スープ	豚肉 ハム		にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし きくらげ ねぎ にんにく		ごはん 砂糖 油 酒 しょうゆ コチュジャン 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	813 2.4
25 月	ごはん 鮭のきのこソースがけ ザクザクキャベツ 豚汁	鮭 豚肉 油揚げ みそ			えのきたけ しめじ しいたけ キャベツ だいごん ごぼう ねぎ		ごはん でんぶん バター 油 塩 こしょう 酒 しょうゆ 油 しょうゆ こんにゃく 油 削り節	766 2.1
26 火	麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) もやしときくらげのサラダ (パンパンジードレッシング) マラーカオ	豚肉 ★大豆ミート 豆腐 みそ		チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり きくらげ		中華めん 油 砂糖 でんぶん 油 しょうゆ テンメンジャン がらスープ トウバンジャン オイスターソース ★パンパンジードレッシング ★マラーカオ	813 2.7
リ ク エ ス ト 献 立 永 山 中 学 校								
27 水	わかめごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め いら玉汁 アイスクリーム	鶏肉 ベーコン 卵			にんにく しょうが ブロッコリー にんにく たまねぎ しいたけ		★わかめごはん でんぶん 油 しょうゆ 酒 油 ワイン しょうゆ でんぶん しょうゆ みりん 塩 削り節	931 2.7
28 木	麦ごはん ハッシュドポーク 青菜とハムのサラダ (塩レモンドレッシング)	豚肉 ハム		にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが だいごん レモン果汁		ごはん 大麦 砂糖 油 砂糖 油 ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン 塩	800 2.7
29 木	ごはん 揚げぎょうざ ピーマン炒め もやしのスープ			にんじん ビーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ ねぎ		ごはん ★ぎょうざ 油 ピーマン 油 塩 こしょう がらスープ しょうゆ 塩 酒 がらスープ	807 2.5

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 *★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	11月の平均
エネルギー(kcal)	830	834
しょくえん(g)	2.5	2.6