

11月献立予定表



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

令和元年 高南学校給食共同調理場
【朝日中学校】

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	こめこ 米粉めん ミートソース コーンサラダ 牛乳、 梨	ふた肉 だいず	たまねぎ トマト セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン	こめこめん 油 こむぎこ さとう さとう 油	916	27.6
5	火	ごはん さばのみそ煮 切り昆布煮 青菜のみそ汁 牛乳	さば みそ ふた肉 さつまあげ こんぶ とうふ みそ 牛乳	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな ながねぎ	米 さとう 油 さとう ごま じゃがいも	809	31.9
6	水	こめこ 米粉揚げパン(ココア味) ウインナー ブロッコリーサラダ ワンタンスープ 牛乳	ウインナー	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン ながねぎ もやし にんじん	こめこパン 油 さとう 油 ワンタンのかわ	866	30.5
7	木	ごはん、 韓国 ^{かんこく} のり 春巻 もやしのナムル キムチチゲ 牛乳	のり ふた肉 やきどうふ あさり みそ 牛乳	たまねぎ にんじん もやし キャベツ もやし きゅうり にんじん にんじん はくさい ながねぎ いら こんにゃく えのきたけ	米 油 油 こむぎこ はるさめ かたくりこ 油 ごま さとう	812	27.8
8	金	ごはん ししゃもフライ チーズ入りきりざい 沢煮焼 牛乳	ししゃも なっとう チーズ ふた肉 牛乳	たくあん こまつな にんじん だいこん ごぼう にんじん ながねぎ だけのこ	米 パンこ こむぎこ 油 ごま はるさめ	793	32.4
11	月	ごはん 塩引き鮭 豆のごっつお和え だいかい 牛乳	さけ だいず ハム とりにく やきどうふ 牛乳	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン だいずもやし ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく ほししいたけ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま さといも さとう	759	37.0
12	火	カレーライス(麦ごはん) こんにゃくサラダ 牛乳、 みかん	ふた肉 あさり わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにゃく みかん	米 むぎ じゃがいも 油 カレールー 油	832	27.9
13	水	キムタクごはん 鶏 ^と の唐揚げ 海藻サラダ かきたまスープ 牛乳、 アップルシャーベット	ふた肉 こんぶ とり肉 わかめ とさかのり こんぶ たまご 牛乳	たくあん はくさい にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン りんご	米 ごま 油 かたくりこ 油 油 さとう じゃがいも かたくりこ さとう	816	33.9
14	木	ごはん いかの立田揚げ 切り干し大根 ^{だいこん} サラダ マーボー豆腐 牛乳	いか ツナ とうふ ふた肉 みそ 牛乳	しょうが きりほしだいこん きゅうり にんじん ながねぎ にんじん だけのこ しょうが ほししいたけ	米 かたくりこ 油 油 さとう かたくりこ さとう 油	818	36.6
15	金	ほうとう風めん ほうとう汁 たまご焼き アーモンド和え 牛乳	とり肉 だいず みそ あぶらあげ たまご 牛乳	ごぼう だいこん かぼちゃ はくさい ながねぎ しめじ キャベツ こまつな にんじん	ほうとうふうめん さといも さとう 油 アーモンド さとう	860	36.0

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
18	月	ごはん さんまの蒲焼き 磯香和え おでん 牛乳	さんま のり がんもどき うずらたまご さつまあげ 牛乳	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん にんじん こんにゃく	米 油 かたくりこ さといも さとう	822	29.8
19	火	ごはん 豚肉とれんこんの揚げ煮 浅漬け 打ち豆のみそ汁 牛乳	ぶた肉 こんぶ あつあげ うちまめ だいず みそ 牛乳	れんこん しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい ながねぎ えのきだけ	米 さつまいも 油 さとう	801	31.1
20	水	食パン、りんごジャム 白身魚のピザ風味焼き コーンポテト 野菜たっぷり卵スープ 牛乳	ホキ チーズ たまご ベーコン 牛乳	りんご たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ コーン パセリ キャベツ たまねぎ にんじん	パン さとう 油 じゃがいも 油 かたくりこ	838	40.2
21	木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 白菜の臭汁 牛乳	とり肉 みそ ぶた肉 さつまあげ ひじき あぶらあげ だいず みそ 牛乳	にんじん こほう こんにゃく さやいんげん はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ながねぎ	米 さとう ごま 油 さとう じゃがいも	793	32.2
22	金	さつまいもごはん ささみチーズフライ アーモンドサラダ わかめのみそ汁 牛乳、マスカットゼリー	とり肉 チーズ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ だいこん ながねぎ えのきだけ ぶどうかじゅう	米 もちこめ さつまいも ごま こむぎこ パンこ 油 アーモンド さとう 油 さとう	768	26.0
25	月	ごはん ますの唐揚げ 春雨サラダ にたてもち汁 牛乳	ます あぶらあげ 牛乳	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ にんじん こほう えのきだけ	米 かたくりこ こめこ 油 はるさめ 油 ごま にたてもち	781	29.6
26	火	わかめごはん 揚げ出し豆腐のごまそぼろあんかけ れんこんサラダ 里芋とベーコンのみそ汁 牛乳	わかめ とうふ とり肉 ベーコン みそ 牛乳	しょうが れんこん キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ こんにゃく	米 かたくりこ こめこ さとう 油 ごま 油 さといも	775	26.9
27	水	ごはん ホッケの塩焼き ごま和え 岩船麩の卵とし煮 牛乳	ホッケ たまご ぶた肉 牛乳	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ こほう にんじん こんにゃく	米 ごま さとう いわふねふ じゃがいも さとう 油	804	36.6
28	木	ハヤシライス (麦ごはん) ツナサラダ 牛乳、お米のムース	ぶた肉 しろいんげんまめ ツナ 牛乳 たまご	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン	米 むぎ じゃがいも こむぎこ 油 油 さとう さとう こめ	851	28.9
29	金	中華めん 五目旨煮スープ 揚げぎょうざ 牛乳、りんご	うずらたまご ぶた肉 いか なるど ぶた肉 牛乳	はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ いら りんご	ちゅうかめん かたくりこ 油 こむぎこ 油	923	35.9

毎月19日は食育の日
『村とうんめもん献』

