

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2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)
2	月	文化祭振替休業日					
4	水	ごはん さばのみそ煮 まこもとこんぶの煮物 あさりとお菜のみそ汁 牛乳	さば ぶた肉 さつまあげ こんぶ あさり 牛乳	しょうが まこも にんじん こんにゃく こまつな まいたけ	米 さとう 油 じゃがいも	743	33.4
5	木	ごはん とり肉のごまみそ焼き ひじきのいり煮 はくさいの具汁 牛乳	とり肉 ひじき ぶた肉 さつまあげ うすあげ 牛乳	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん にんじん たまねぎ えのき はくさい	ごはん ごま さとう 油 さとう じゃがいも	810	32.8
6	金	ソフトめん 五目旨煮スープ 白身魚のチリソース 切り干し大根のナムル 牛乳	ぶた肉 なたと うすらたまこ いか たら 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ねぎ にんにく しょうが トマト だいこん にんじん きゅうり	油 かたくりこ 油 さとう かたくりこ さとう ごま油 ごま	798	33.0
9	月	ごはん ナイルバーチの南部焼き こまつなのピリッと炒め 静岡おでん 牛乳	ナイルバーチ さつまあげ はんぺん ぶた肉 うすらたまこ がんもどき 牛乳	こまつな にんじん もやし にんじん だいこん こんにゃく	米 ごま バター 油 さとう じゃがいも さとう	851	33.2
10	火	まいたけごはん たまごのよせ焼き ブロッコリーのこまじょうゆ みそしる 牛乳 お米のムース	とり肉 たまご 生クリーム 低脂肪乳 まぐろ わかめ なまあげ たまご 牛乳	にんじん まいたけ にんじん ねぎ セロリ パセリ ブロッコリー とうもろこし えのき ねぎ	米 マヨネーズ 油 ごま 米 さとう	726	26.9
11	水	コッパパン 鮭のピザ風味 コーンポテト はくさいと春雨のスープ 牛乳	「鮭の日」献立 鮭 チーズ ベーコン とうふ 牛乳	たまねぎ ビーマン トマト とうもろこし パセリ はくさい えのき しょうが	パン オリーブ油 じゃがいも 油 春雨	783	36.7
12	木	ごはん 春巻 もやしサラダ マーボどうふ 牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ ぶた肉 大豆 牛乳	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんじん にら しいたけ だけのこ ねぎ	米 春雨 こむぎこ 米こ 油 ごま油 油 さとう かたくりこ	890	30.5
13	金	とりキムチどん 大学芋 わかめスープ 牛乳 チーズ	とり肉 わかめ とうふ 牛乳 チーズ	はくさい キャベツ もやし にんじん にら たまねぎ えのき ねぎ	米 麦 油 さとう さつまいも 油 さとう 水あめ	830	28.6
16	月	きのこカレーライス 大豆とハムのサラダ ジョア プレーン	ぶた肉 あさり 大豆 ハム ジョア	たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 麦 油 じゃがいも 油 さとう	827	30.1
17	火	ごはん 韓国風からあげ ごまあえ トックスープ 牛乳 韓国風味つけのり	とり肉 あさり たまご わかめ 牛乳 のり	トマト こまつな もやし キャベツ にんじん しいたけ ねぎ	米 こむぎこ かたくりこ さとう 油 ごま ごま さとう かたくりこ トック	824	35.5

18	水	ごはん			米	837	31.4
		ししゃものおこのみ揚げ	ししゃも かつおぶしのり		こむぎこ 油		
		きりざい	なっとう チーズ	ほうれんそう だいこん にんじん	ごま さとう		
		ほうとう		カボチャ はくさい ねぎ ほう にんじん	ご ほうとう さといも		
		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
19	木	ごはん			ごはん	713	24.5
		たまごやき	たまご		油 さとう		
		はるさめ春雨のアーモンド炒め	ぶた肉	ピーマン にんじん たまねぎ	春雨 さとう ごま油 アーモンド		
		りきゅうじる利休汁		ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごま		
		ぎゅうにゅう牛乳 ひじきのふりかけ	牛乳 ひじき かつおぶし				
20	金	こめこ米粉めん ミートソース	ぶた肉 だいず	たまねぎ セロリ にんじん セリ トマト	米粉めん さとう 油	810	29.8
		コーンサラダ		とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり	油 さとう		
		なし		なし			
		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
24	火	ごはん			米	781	30.1
		ぶた肉とれんこんのあげ煮	ぶた肉	れんこん	さつまいも さとう 油 かたくりこ		
		あさづけ	こんぶ	きゅうり キャベツ にんじん	ごま		
		うまめ打ち豆のみそしる	なまあげ 大豆ペースト うちまめ	はくさい えのき ねぎ			
		ぎゅうにゅう牛乳 ミルメーク	牛乳		さとう		
25	水	きなこ米粉揚げパン	きなこ		米粉パン 油 さとう	839	34.6
		ポイルウィンナー	とり肉				
		アーモンドコールスロー		キャベツ ピーマン もやし もろこし	アーモンド さとう 油		
		あさりワントンスープ	あさり ぶた肉	にんじん まこも ねぎ いら	ワントン 油		
		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
26	木	なめし		青菜	ごま 米	799	28.4
		たい鯛のアクアパッツァ	鯛	にんにく トマト	オリーブ油		
		ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	油		
		ほうれんそうのクリームスープ	ベーコン 牛乳	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター		
		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
27	金	ごはん			米	785	26.9
		あげだし豆腐のごまそぼろあんかけ	とうふ とり肉		かたくりこ ごめこ 油 さとう ごま		
		れんこんサラダ		れんこん キャベツ にんじん	さとう 油		
		さといもとベーコンのみそ汁	ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ のき ねぎ	え さといも		
		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
30	月	ごはん			米	821	30.5
		あがきた阿賀北ポークのはちみつ生姜焼き	阿賀北ポーク	しょうが たまねぎ	はちみつ		
		カレーマヨサラダ	ひよこまめ いんげんまめ	にんじん きゅうり キャベツ ロココリー	ブ ノンエッグマヨネーズ		
		じゃがいもとわかめのみそ汁	うすあげ わかめ	えのき こまつな	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				