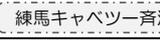


令和3年

11月献立表

中村中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1244* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	○	カレーうどん 果物(りんご) わかめとツナのサラダ	豚肉 油揚げ まぐろ缶	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ 大根 コーン りんご	うどん 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	705	14.6	34.2	2.8
2 火 マラソン大会のため給食はありません													
4	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 チンゲン菜ともやしのスープ	豚肉 豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ きくらげ 干しいたけ もやし	米 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	780	17.6	28.0	3.7
5	金	○	ご飯 さつま汁 鮭のバターしょうゆ焼き もやしと小松菜の生姜炒め	鮭 とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 さつま芋	バター 米ぬか油	720	18.9	24.5	2.6
8	月	○	ご飯 ごぼう入りつくね かみかみサラダ 五目汁 	豚ひき肉 大豆 卵 いか とり肉	牛乳 ひじき 昆布	にんじん	ごぼう たまねぎ 生姜 きゅうり 大根 もやし しめじ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油 ごま油	728	14.5	26.5	2.6
9	火	○	ご飯 鯖のカレー焼き もやしのごま酢和え 生揚げと根菜のみそ汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	白ごま	750	18.5	30.6	2.6
10(水),11(木) 定期考査のため給食はありません													
12	金	○	マヨコーンドック オニオンスープ 大学芋	ハム とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	コーン キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	コッペパン さつま芋 砂糖 みずあめ	米ぬか油 マヨネーズ(エッグフ リー) 油 黒ごま	746	12.1	36.0	3.3
15	月	○	ご飯 みそ風味肉じゃが 白菜とツナの煮びたし のりのつくだ煮	豚肉 みそ まぐろ缶	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ 白菜 もやし	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖	米ぬか油	708	14.9	23.1	2.5
16	火	○	まいたけご飯 だんご汁 鯖の柚子味噌焼き もやしの和えもの	とり肉 油揚げ さわら みそ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	まいたけ ゆず もやし 大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖 白玉粉	米ぬか油 白すりごま	769	20.3	31.8	4.0
17	水	○	回鍋肉丼 みかん杏仁 生揚げの中華スープ 	豚肉 みそ とり肉 厚揚げ	牛乳 アガー	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ キャベツ たまねぎ 白菜 みかん缶	米 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	802	15.7	27.9	2.9
18	木	○	黒砂糖パン コールスローサラダ ポークピーズ	豚肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	黒砂糖パン 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	712	17.8	34.0	2.2
19	金	○	ご飯 油淋鶏 ほうれん草のナムル かきたまきのご汁	とり肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ もやし たまねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ	米 あわ 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	764	16.4	32.2	3.4
22	月	○	わかめご飯 かぶの和風汁 ハタハタのから揚げ キャベツのごま酢和え	ハタハタ とり肉	わかめご飯の素 牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり かぶ しめじ	米 大麦 片栗粉 砂糖	白ごま 米ぬか油	642	17.3	22.7	3.0
24	水	○	チャーハン 小松菜とひじきのナムル 肉団子入りスープ	豚肉 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 ひじき	ピーマン 小松菜 にんじん	干しいたけ ねぎ キャベツ にんにく 生姜 白菜 きくらげ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	741	14.0	34.1	3.1
25	木	○	豚昆布ご飯 南瓜のそぼろあんかけ ちゃんご風汁	豚肉 豚ひき肉 厚揚げ みそ	昆布 牛乳	かぼちゃ にんじん	生姜 たまねぎ えのきたけ ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	723	15.5	24.9	3.3
26	金	○	ご飯 トックスープ 蝦仁豆腐(シャレトウ) 果物(みかん)	とり肉 えび 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 しめじ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米ぬか油	823	16.8	26.5	2.1
29	月	○	ハッシュドポーク ピーズサラダ	豚肉 大豆	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ざらめ 小麦粉	米ぬか油 バター	788	11.4	32.4	2.5
30	火	○	みそラーメン じゃがバターしょうゆ	みそ 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ コーン	中華めん じゃが芋	ごま油 米ぬか油 ラード 油 バター	753	14.9	37.8	4.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	744	16.0	29.9	3.0	354	116	2.9	253	0.35	0.51	17	7.0