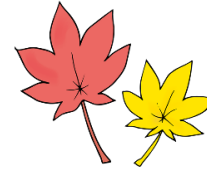


11月献立表



令和5年

豊玉第二中学校

| 実施日 日 曜 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | |
|---|----|-----|---|--------------------------------|---|---|--------------|------|
| | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | |
| 1 | 水 | ○ | もみじご飯 鮭のみそ焼き 野菜のおかか和え かきたま汁 | 油揚げ 牛乳 鮭 みそ かつお節 豆腐 卵 | 米 砂糖 白ごま でん粉 | にんじん にんにく 生姜 ねぎ もやし 白菜 小松菜 | 706 | 23.7 |
| 2 | 木 | ○ | ビビンバ ねぎとわかめのスープ フルーツヨーグルト | 豚肉 牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト | 胚芽米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま | にんにく 生姜 にんじん もやし ねぎ ほうれん草 みかん缶 パインアップル缶 桃缶 | 747 | 14.9 |
| 6 | 月 | ○ | 里芋ごはん 擬製豆腐 さつまいも汁 | 油揚げ 刻み昆布 牛乳 豆腐 卵 昆布 豚肉 みそ | 米 里芋 砂糖 米油 さつまいも | にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれん草 大根 しめじ | 714 | 18.0 |
| 7 | 火 | ○ | あんかけ焼きそば こんにやく入り中華サラダ にんじんはちみつオレンジゼリー | 豚肉 えび うずら卵 牛乳 アガー | 米油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく 白ごま はちみつ | にんにく 生姜 たけのこ にんじん 白菜 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり オレンジジュース | 717 | 17.0 |
| 8 | 水 | ○ | ねり丸キャベツ給食の日  麦ごはん キャベツたっぷりメンチカツ 旨塩キャベツ 豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳 豚ひき肉 豆乳 のり 豆腐 わかめ 油揚げ みそ | 米 麦 押麦 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 白ごま 米油 | たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく えのきたけ ねぎ | 773 | 14.3 |
| 9 | 木 | ○ | 麦ごはん 鯖の一夜干し 小松菜のごま和え 根菜汁 | 牛乳 さば とり肉 | 米 麦 砂糖 白すりごま 米油 | 小松菜 キャベツ にんじん もやし ごぼう 大根 れんこん | 762 | 16.7 |
| 10 | 金 | ○ | 揚げパン (きなこ) ガーリックトースト ポークシチュー コールスローサラダ | きな粉 牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム | ねじりパン 油 砂糖 食パン 米油 バター じゃが芋 小麦粉 ざらめ マヨネーズ (エッグフリー) | にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり | 761 | 15.7 |
| 13 | 月 | ○ | 麦ごはん のりの佃煮 さんまの筒煮 けんちん汁 | 牛乳 のり さんま 昆布 油揚げ 豆腐 | 米 麦 砂糖 米油 こんにやく 里芋 | 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ | 766 | 16.0 |
| 14 | 火 | ○ | かてめし ゼリーフライ 呉汁 | 油揚げ 牛乳 おから 豆腐 みそ 大豆 | 米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 | ごぼう にんじん 大根 干しいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ 小松菜 | 713 | 14.2 |
| ～11/15 (水)、16 (木)、17 (金) は、定期考査のため給食はありません～ | | | | | | | | |
| 20 | 月 | ○ | きつねうどん ごまドレわかめサラダ 大学芋と豆 | とり肉 油揚げ 牛乳 わかめ 大豆 | うどん 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ (エッグフリー) 白すりごま 白ごま 黒ごま | にんじん たまねぎ ねぎ 大根 きゅうり コーン | 717 | 15.6 |
| 21 | 火 | ○ | 麦ごはん おかかじゃこふりかけ 鶏肉と野菜のみそ煮 お浸し | 牛乳 ちりめんじゃこ 削り節 とり肉 みそ 油揚げ | 米 麦 白ごま 砂糖 米油 じゃが芋 こんにやく | にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 小松菜 白菜 もやし | 728 | 15.9 |
| 22 | 水 | ○ | 麦ごはん ホッケの唐揚げ 磯香和え 野菜のみそ汁 | 牛乳 ほっけ のり 油揚げ みそ | 米 麦 油 でん粉 ごま油 じゃが芋 | 白菜 にんじん 小松菜 大根 たまねぎ ねぎ | 710 | 17.6 |
| 24 | 金 | ○ | 秋のハッシュドポーク カラフルサラダ くだもの | 豚肉 ひよこ豆 生クリーム 牛乳 ロースハム | 胚芽米 麦 小麦粉 米油 ざらめ 砂糖 | たまねぎ にんじん エリンギ にんにく マッシュルームしめじ 生姜 キャベツ トマトピューレ グリンピース きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン りんご | 787 | 13.0 |
| 27 | 月 | ○ | こまつなじゃこご飯 ハタハタの南蛮漬け きゃべつの味噌汁 パインゼリー | ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳 はたはた みそ アガー | 米 米油 砂糖 白ごま 油 でん粉 オリーブ油 | 生姜 大根 にんじん 小松菜 たまねぎ ピーマン キャベツ パインアップル缶 もやし パインアップルジュース | 724 | 16.8 |
| 28 | 火 | ○ | ココアパン きこのキッシュ かぼちゃのポタージュ くだもの | 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 生クリーム チーズ 豆乳 | ココアパン バター じゃが芋 米油 | たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ほうれん草 かぼちゃ パセリ粉 みかん | 792 | 17.2 |
| 29 | 水 | ○ | 麦ごはん 酢豚 もやしの中華サラダ | 牛乳 豚肉 | 米 麦 油 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖 でん粉 白ごま ごま油 | 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ コーン | 772 | 13.1 |
| 30 | 木 | ○ | シーフードカレー コーンサラダ | えび いか ほたて貝柱 | 胚芽米 麦 米油 砂糖 小麦粉 はちみつ | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご | 767 | 12.6 |

※ 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 | 15.9 | 28.9 | 3.3 | 379 | 122 | 3.0 | 280 | 0.33 | 0.52 | 20 | 8.1 |